

GEMÜSESUPPE MIT FALAFEL



SO WIRD'S GEMACHT:

1. Für die Falafel das Kichererbsenmehl, Backpulver und Gewürze mischen, mit 130 ml kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen das Gemüse waschen, putzen, schälen und die Rote Bete in etwa 1 cm, die Süßkartoffeln in 2 cm große Würfel schneiden und in der Brühe im COOK & SERVE-Topf ca. 30 Minuten weich kochen. Nach 15 Min. Quinoa und Kurkuma zugeben.

3. Quark unter den Falafelmix ziehen. Falafelteig in etwa 10 Portionen in einer heißen Pfanne im Öl von beiden Seiten ausbacken, etwas abkühlen lassen, auf 2 Spieße verteilen.

4. Gegartes Gemüse pürieren. Kokosmilch zugeben, evtl. etwas mit Wasser verdünnen, mit den Gewürzen abschmecken. Falafelspieße zur Suppe reichen. Dazu passt Salat.

FALAFEL AUF VORRAT:

Für Falafel 125 g Kichererbsenmehl mit den Gewürzen mixen und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. 1-2 EL Quark untergeben. Aus dem Teig eine Rolle formen, ca. 25 Scheiben 1 cm breit abschneiden. Blech mit Backpapier auslegen und mit wenig Öl bestreichen. Falafel im Öl wenden und im heißen Ofen bei 180 Grad ca. 15-20 Minuten backen. Abkühlen lassen und im flachen COOK & SERVE-Topf im Kühlschrank aufbewahren.



Zubereitungszeit:
40 Minuten



COOK & SERVE:
Topf 20 cm | 2,0 l

FÜR 2 PORTIONEN:

80 g Kichererbsenmehl

5 g Backpulver

Salz, Pfeffer

Koriander, Kreuzkümmel

Kurkuma

200 g Süßkartoffeln

200 g Rote Bete

400 ml Gemüsebrühe

80 g Quinoa

1-2 TL Magerquark

1 EL Rapsöl

150 ml Kokosmilch (light)

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 425 kcal
Eiweiß: 20 g

Kohlenhydrate: 60 g
Fett: 17 g

