

# *Falafel mit Dip*

Zutaten:

## *Falafel*

400g Kichererbsen aus der Dose

4 Knoblauchzehen geschnitten

1 kleine Zwiebel geschnitten

1 Hand voll frische Petersilie geschnitten

2 Tl gemahlener Koriander

1 1/2 Tl Meersalz

1 Tl gemahlener Pfeffer

Chiliflocken (je nach Geschmack)

nach Bedarf Mehl

## *Dip*

1 EL Honig

1 Becher Joghurt

0.5 Bund Minze

1 Prise Salz/Pfeffer

1 EL Sesampaste

3 EL Zitronensaft



Zubereitung:

### *Falafel:*

1. Kichererbsen unter Wasser leicht abspülen und in ein großes Gefäß geben.
2. Knoblauch, Zwiebel und Petersilie schneiden und ebenfalls in das Gefäß geben.
3. Kurz pürieren.
4. Rest hinzugeben und auch pürieren.
5. Masse 10 Minuten stehen lassen.
6. In kleine Bällchen formen (Tipp: Etwas platt drücken, damit es nicht auseinanderfällt).

### *Dip:*

1. Minze waschen, abtropfen lassen und fein hacken.
2. In einer Schale mit Joghurt vermengen.
3. Sesampaste und Honig einrühren.
4. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft würzen und abschmecken.

Schön servieren und genießen.



Falafel mit Dip und Rohkost

# Vegetarische Linsen-Bolognese

## Zutaten

Für die Linsen-Bolognese-Sauce:

- 1 EL Olivenöl
- 125 g Rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 250 g pürierte Tomaten
- 200 g gestückelte Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- Gewürze:
  - Salz
  - Pfeffer
  - Oregano
  - Petersilie
  - Paprika – Pulver
  - Kräuter der Provence

Weitere Zutaten:

- 200 g Kichererbsen-Fusilli
- Parmesan (optional)



## Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Karotte in die Pfanne geben und ca. 3 Minuten anbraten.
2. Tomatenmark und Knoblauch hinzugeben und mit anbraten.
3. Rote Linsen, Tomaten, Gewürze und Gemüsebrühe hinzufügen und verrühren. Alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20-25 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, die Soße so lange köcheln bis die Linsen fertig sind.
4. Währenddessen die Kichererbsen-Fusilli in Salzwasser nach Anleitung kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Die Linsen-Bolognese mit den Fusilli anrichten. Nach Geschmack mit Parmesan und frischen Kräutern verfeinern.
6. Guten Appetit!

# SCHOKOLADE HOCH DREI - DESSERT IM GLAS

(ergibt 4 Portionen)

## BROWNIE-BODEN:

250g weiße Bohnen

160g Datteln

1 EL Mandelmus

30g Backkakao

50g brauner Zucker

3g Backpulver

50g Schoko - Tröpfchen

## WEISSE CREME:

300g Frischkäse

50g Milch (optional)

100g weiße Schokolade

## SCHOKOLADENMOUSSE:

150ml Kichererbsenwasser (Aquafaba)

1P Sahnesteif

100g Vollmilchschokolade

50g Zartbitterschokolade



## ZUBEREITUNG:

Den Backofen vorher auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für den **Boden** werden die Bohnen abgegossen und mit den gehackten Datteln und dem Mandelmus püriert. Die restlichen Zutaten werden mit der entstandenen Masse verrührt. Der Teig wird in vier Einmachgläser gefüllt (ca. 150 g pro Glas) und für 15 Minuten bei 180 Grad Umluft gebacken.

Bei der Zubereitung der **weißen Creme** werden Frischkäse und Milch vermischt, falls der Frischkäse sehr fest ist. Darunter wird die geschmolzene und etwas abgekühlte weiße Schokolade gerührt. Diese Creme wird bis zur weiteren Verwendung kaltgestellt.

Für die **Schokoladenmousse** wird zuerst das Aquafaba zusammen mit dem Sahnesteif steif geschlagen. Optional kann noch etwa ein Esslöffel Puderzucker hineingesiebt werden. Nun werden die geschmolzene und etwas abgekühlte Vollmilch- und Zartbitterschokolade vorsichtig mit einem Teigschaber unter das geschlagene Aquafaba gehoben.

Wenn der Boden abgekühlt ist, verteilt man zuerst die weiße Creme gleichmäßig auf die vier Gläser. Darüber wird die Schokoladenmousse gegeben und das Dessert für mindestens vier Stunden – besser über Nacht – kaltgestellt.

Guten Appetit!

