

# Kürbis-Hummus mit Linsen-Falafel, Hanf-Taboulé, Fenchel

**Für zwei Personen**

**Für den Hummus:**

500 g Hokkaido-Kürbis	1 Zitrone	1 TL Kumin
2 TL Kreuzkümmel	2 EL Tahin	Salz

**Für das Taboulé:**

1 Zitrone	4 EL geschälte Hanf-Saat	½ Bund Petersilie
3 Zweige Minze	Olivenöl, nach Bedarf	Salz, Pfeffer

**Für die Falafel:**

170 g grüne Linsen	1 kleine Karotte	¼ Zucchini
½ Stange Sellerie	2 Zweige Petersilie	25 g Dinkelmehl
1 TL Kumin	1 TL Salz	Muskatnuss
Kreuzkümmel	Öl	Pfeffer

**Für den Joghurt:**

100 g Sojajoghurt	1 Zweig Salbei	Salz
-------------------	----------------	------

**Für den Fenchel:**

1 Fenchel	4 cm Ingwer	10 Blätter Basilikum
1 Orange		

**Für den Hummus:** Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Kürbis schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Kürbis in das kochende Wasser geben und 15 Min. kochen. Den Kürbis abgießen und mit Kumin, Tahin, etwas Zitronensaft und Kreuzkümmel im Mixer zu einem cremigen Hummus verarbeiten.

**Für das Taboulé:** Petersilie und Minze abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und 2 EL des Saftes auffangen. Die Kräuter mit etwas Zitronensaft, der Hanf-Saat, etwas Olivenöl und Salz und Pfeffer gut vermengen.

**Für die Falafel:** Zunächst 2/3 der Linsen in einem Mixer schroten. Dann 1/3 der Linsen abnehmen und diese weiter zu Mehl mahlen.

Zucchini waschen und von Enden befreien, Karotte schälen und ebenfalls von Enden befreien. Anschließend beides im Mixer klein mixen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Sellerie schälen, von Enden befreien und grob würfeln. Linsenschrot und -mehl mit dem Zucchini-Karotten-Gemisch und allen anderen Zutaten in den Mixer geben und nochmals gut durchmischen. Alles herausnehmen und in einer großen Schüssel mit etwas lauwarmem Wasser zu einem fluffigen Teig vermengen. Abschließend aus dem Teig kleine Bällchen formen und diese im heißen Öl goldbraun frittieren.

**Für den Joghurt:** Den Salbei abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Zusammen mit dem Sojajoghurt glattrühren und mit Salz abschmecken.

**Für den Fenchel:** Den Fenchel vom Strunk befreien, waschen und in feine Ringe schneiden. Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Ingwer schälen und fein reiben. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und fein schneiden.

Nun die Fenchelringe mit Ingwer, Basilikum und Orangensaft vermengen.

Lisa Vogel am 21. Oktober 2021