

Power Bowl, Couscous, Falafel, Hummus, Joghurt

Für zwei Personen

Für den Couscous:

150 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zitrone, Saft
300 ml Gemüsefond	1 TL Agavendicksaft	5 Zweige Minze
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Falafel:

150 g getrock. Kichererbsen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 Scheibe Toastbrot	1 Ei
1 TL Backpulver	2 Zweige glatte Petersilie	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Hummus:

150 g Kichererbsen, (Dose)	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	80 g helles Tahin	2 Zweige glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Joghurtdressing:

125 g griechischer Sahnejoghurt	1 TL Agavendicksaft	1 Zitrone, Saft
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel	1 TL rosenscharfes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Toppings:

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Avocado	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
4 Cocktailtomaten	1 Lauchzwiebel	$\frac{1}{4}$ Granatapfel
2 Limetten, Saft, Abrieb	2 TL Agavendicksaft	Cayennepfeffer, Olivenöl

Für den Couscous:

Den Couscous mit der doppelten Menge kochendem Gemüsefond übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend ggf. in einem Sieb abtropfen lassen.

Minze abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Minze fein hacken und zum Couscous geben. Gurke waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und zum Couscous geben.

Saft einer Zitrone und das Olivenöl mit dem Couscous vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.

Für die Falafel:

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone auspressen.

Kichererbsen abgießen und zusammen mit den Zwiebeln in einen Multizerkleinerer geben, bis die Masse fein zerkleinert wurde. Alle Zutaten - bis auf das Öl - zur Masse fügen und pürieren.

Aus der Kichererbsen-Masse Falafel formen und in einer Fritteuse bei ca.

160-170 Grad für 3-4 Minuten ausbacken. Falafel auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Hummus:

Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote entkernen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.

Kichererbsen mit ca. 60 ml Dosenwasser, Knoblauch und Chili glatt pürieren. Tahin und Olivenöl hinzufügen und mixen. Bei Bedarf noch etwas Dosenwasser hinzufügen. Hummus mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Für das Joghurtdressing:

Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Toppings:

Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mangowürfel mit Limettensaft, Agavendicksaft und Olivenöl vermischen und mit Cayennepfeffer bestreuen.

Avocado schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit Limettensaft sowie -abrieb würzen.

Salatgurke schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Cocktailtomaten waschen, abtupfen, vierteln und pfeffern. Lauchzwiebeln waschen, abtrocknen und in feine Ringe schneiden. Kerne aus dem Granatapfel herausholen.

Das Gericht in Schalen anrichten und servieren.

Anneke Bohlen am 17. Januar 2024