



Selbstgemachte Falafel mit Kumin & Koriander, Gurken-Kurkuma-Dip, Roter Bete und Hirtenkäse

SPECIAL



Kichererbsen



Minze



Petersilie



Knoblauchzehe



Gurke



rote Zwiebel



Weizentortillas



Rote Bete



Joghurt



Kurkuma



Chiliflocken



Weizenmehl



Schwarzkümmelsamen



Hirtenkäse



Koriander



Kumin

20 [20|20] Min.

25 [30|35] Min.

Stufe 2

Thermomix hilft

Unser Gewürz-Special nimmt Dich heute mit auf eine Gewürzreise durch den Orient. Falafeln selber machen? Mit unserem Rezept ist das einfacher, als Du denkst! Dank unserer aufregenden Gewürzkombi aus Koriander und Kumin werden die Kichererbsenbällchen besonders schmackhaft. Mit Roter Bete, Gurke und einem Kurkuma-Schwarzkümmel-Dip im Wrap gewickelt kannst Du authentisch genießen.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 große Schüssel**, **3 kleine Schüsseln**, **1 tiefen Teller** und **2 große Pfannen**.



1 KNOBLAUCH ZERKLEINERN

Kichererbsen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** davon in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Petersilienblätter** abzupfen, in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



4 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden. **Zwiebelstreifen** zusammen mit **Weißweinessig***, **Zucker*** und einer Prise **Salz*** in den Mixtopf geben und **8 Min./98 °C/↻/Stufe 1** garen. Restliche **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. **Rote Bete** in 0,5 cm breite Streifen schneiden. **Hirtenkäse** mit den Händen in eine kleine Schüssel bröseln und mit **Olivensöl*** marinieren.



2 FÜR DIE FALAFEL

Kichererbsen, **Koriander** & **Kumin**, **Salz***, **Pfeffer***, 25 g [35 g | 50 g] **Weizenmehl** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 4,5** pürieren. **Falafelteig** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen. Restliches **Mehl** auf einen tiefen Teller geben. Aus der **Falafelmasse** 8 [12 | 16] kleine Kugeln formen und im **Mehl** wälzen.
★ **TIPP:** Falls Dir die Falafeln noch zu klebrig sind, kannst Du etwas mehr Mehl hinzugeben.



5 FALAFELN BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen. **Falafeln** je Seite 2 – 4 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind. Danach aus der Pfanne nehmen und ggf. warm halten.
★ **TIPP:** Bei 4 Personen empfehlen wir, die Falafel in 2 Schritten zu braten, damit die Pfanne nicht zu voll wird. Keine Angst vor der großen Menge Öl, die Falafeln saugen nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erwärmst.



3 DIP ZUBEREITEN

Minzeblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Gurke** halbieren. Eine **Hälfte** in ca. 3 cm große Stücke schneiden und zusammen mit **Joghurt**, **Kurkuma** & **Chiliflocken**, **Salz***, **Pfeffer***, eine Prise **Zucker*** und **Schwarzkümmel** in den Mixtopf zugeben und **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



6 ANRICHTEN

In einer weiteren großen Pfanne ohne Fettzugabe **Weizentortillas** kurz erwärmen. Zum Anrichten die **Tortillas** mit etwas **Dip** bestreichen, danach mit **Gurke**, **Roter Bete** und **Falafeln** belegen und mit **Hirtenkäse** und eingelegten **Zwiebeln** toppen.

★ **TIPP:** Du kannst auch alles einzeln auf den Tisch stellen und jeder belegt sich seine Tortillas nach Herzenslust selber.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kichererbsen (Dose)	1	1 ½ ☉	2
Knoblauchzehe ES	½ ☉	¾ ☉	1
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Koriander & Kumin	4 g	6 g	8 g
Weizenmehl 1)	25 g ☉	35 g ☉	50 g ☉
Gurke ES NL	1	1	2
Joghurt 5)	150 g	200 g	300 g
Kurkuma & Chiliflocken	1 ½ g ☉	2 g ☉	3 g
Schwarzkümmelsamen	2 g	2 g	4 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Rote Bete (Pkg.)	1 ☉	1 ½ ☉	2
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Weizentortillas 1) 8)	8	12	16
Weißweinessig* 11) für Schritt 4	2 EL	3 EL	4 EL
Olivensöl* für Schritt 4	1 TL	1 ½ TL	2 TL
Zucker* für Schritt 4	1 TL	1 ½ TL	2 TL
Öl* für Schritt 5		3 EL	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	695 kJ/166 kcal	4.851 kJ/1.160 kcal
Fett	7 g	45 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	17 g	115 g
- davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	5 g	37 g
Ballaststoffe	2 g	16 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen
11) Schwefeldioxid und Sulfid

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at