



Christmas-Bowl mit Quinoa-Falafel-Bällchen & Maronenpaste

🕒 Preparation time: 30 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 35 minutes
Total time: 65 minutes

👤 Portions: 3

Zutaten für 2-3 Portionen

Für die Quinoa-Falafel

- 150 g Quinoa
- 250 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 Dose gekochte Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Eine Prise Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 kl. TL süßes Paprikapulver
- 30 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink oder Mandeldrink)
- Meersalz
- Pfeffer
- Optional: Eine Hand voll frischer Koriander oder wahlweise etwas frische Petersilie
- Optional: 2-3 EL (Glutenfreie) Semmelbrösel

Für die Maronenpaste

- 100 g Cashewkerne (einweichen)
- 1 Zwiebel
- 1 TL Kokosfett
- 250 g gekochte Maronen (eingeschweißt im Supermarkt oder Bioladen erhältlich)
- Einige Zweige frischer Thymian oder 0,5-1 TL getrockneter, gerebelter Thymian
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft

Weitere Zutaten

- 300 g Rotkraut
- 2 Mandarinen
- Meersalz
- 1 TL Agavendicksaft
- Optional: eine Prise Zimt
- 350-400 g Rosenkohl
- 3 EL Kokosöl oder Olivenöl
- Pfeffer
- Eine kleiner TL Kreuzkümmel
- Granatapfelkerne nach Belieben (pro Portion 2-3 EL)
- 2 EL Zitronensaft zum Beträufeln der Bowl

Zubereitung (Einweichzeit der Cashewnüsse + 35 Minuten Backzeit gesamt + 30 Minuten Arbeitszeit)

1. Cashewnüsse über Nacht oder einige Stunden in Wasser einweichen lassen. Wer diesen Vorgang beschleunigen will, kann die Cashewkerne auch in heißem Wasser einweichen. Die Einweichzeit hängt außerdem davon ab, wie gut Euer Mixer ist. Bei einem Hochleistungsmixer reichen auch 1-2 Stunden.
2. Mit der Zubereitung der Quinoa-Falafel-Bällchen beginnen. 150 g Quinoa abwiegen, in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich spülen. Das "Waschen" der Quinoa entfernt die Bitterstoffe und den leicht "muffigen" Geschmack, den Quinoa sonst hat.
3. Gewaschene Quinoa mit 250 ml leicht gesalzenem Wasser (oder Gemüsebrühe) in einen Topf geben und erhitzen. Sobald die Quinoa kocht, Hitze

reduzieren und Quinoa bei leicht gekipptem Deckel 17 Minuten sachte köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Wenn die Quinoa fertig gekocht ist, lasst sie für die weitere Verarbeitung ein wenig abkühlen.

4. Hinweis: Für dieses Rezept sollte die fertig gekochte Quinoa kaum oder gar keine Flüssigkeit mehr haben. Lasst die Quinoa also die Flüssigkeit vollkommen aufsaugen oder kippt Flüssigkeit zum Schluss ab. Die Quinoa sollte von der Konsistenz her locker sein - ähnlich wie gekochter Reis.
5. In der Zwischenzeit kann die Maronenpaste zubereitet werden. Dafür eine Zwiebel schälen, halbieren und aufschneiden. 1 TL Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstückchen einige Minuten anrösten.
6. Danach das Einweichwasser der Cashewkerne abgießen. Die eingeweichten Cashewkerne, die gerösteten Zwiebelstücke, 250 g gekochte Maronen, eine große Prise Salz und Pfeffer sowie gerebelten Thymian, 100 ml Pflanzendrink und 1 EL Zitronensaft in den Mixer geben und zu einer feinen, sämigen Paste pürieren. Mit Salz, Thymian und Zitronensaft abschmecken.
7. Nun das Rotkraut vorbereiten. 250-300 g Rotkraut waschen und fein aufschneiden oder mit einer Reibe "aufrappen". Rotkrautstreifen mit dem Saft von zwei ausgepressten Mandarinen (oder einer Orange) vermischen, leicht salzen und mit 1 TL Agavendicksaft beträufeln. Rotkraut gut umrühren, beiseite stellen und einfach ziehen lassen. Wer mag, kann auch noch eine kleine Prise Zimt dazu geben.
8. Nun können die Quinoa-Falafel-Bällchen zubereitet werden. Dafür eine Dose gekochte Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht) mit einer kleinen oder halben Knoblauchzehe, 2 EL Zitronensaft, 1/2 TL Kreuzkümmel, einer Prise Kurkuma, 1 kl. TL süßes Paprikapulver, reichlich Salz, 30 ml Pflanzendrink (Achtung NICHT zu viel Flüssigkeit dazu geben, die Paste solle nämlich nach dem Pürieren sehr zähflüssig sein!!) und einer Hand voll frischen, gehackten Koriander oder gehackte Petersilie pürieren.
9. Kichererbsenpüree, gekochte Quinoa und 4-5 EL Speisestärke in eine Schüssel geben und vermengen.
10. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
11. Dann 20-22 Falafel-Bällchen bzw. -Laibchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Hände dabei nicht anfeuchten!
12. Quinoa-Falafel-Bällchen bei 200 Grad Umluft für 25 Minuten in den Backofen geben.
13. In der Zwischenzeit 350-400 g Rosenkohl waschen, den Strunk abschneiden und Röschen zerkleinern (vierteln oder einfach etwas klein schneiden). Rosenkohl in einer Schüssel mit 3 EL Kokosöl (oder Olivenöl), Salz, Pfeffer sowie einem kleinen TL Kreuzkümmel vermischen.
14. Die Quinoa-Falafel nach 25 Minuten aus dem Ofen nehmen.
15. Ihr könnt jetzt das gleiche Backpapier benutzen und gleich den gewürzten Rosenkohl darauf verteilen. Rosenkohl ebenfalls bei 200 Grad Umluft für 8-10 Minuten in den Ofen geben, bis er beginnt zu bräunen.
16. Das Maronenpüree, den gebratenen Rosenkohl, den marinierten Rotkohl und die Quinoa-Falafel-Bällchen in eine Bowl geben. Nach Belieben Granatapfelkerne darüber verteilen (pro Portion 2-3 EL). Die fertige Bowl mit Zitronensaft beträufeln und mit frischem Pfeffer bestreut servieren.

Ich garniere die Bowl mit Petersilie und Zitronenscheiben. Wenn Ihr mögt, könnt Ihr aus diesem Rezept natürlich auch nur die Quinoa-Falafel-Bällchen machen und eine ganz individuelle Bowl zusammen stellen. Oder esst das Falafel einfach mit einem leckeren Dip!