

Christmas-Bowl mit Quinoa-Falafe-Bällchen & Maronenpaste

Ihr Lieben, so kurz vor Weihnachten sind viele von Euch sicherlich schon auf dem Weg zu Familie und Freunden oder mitten im Weihnachtstrubel zwischen Geschenke-Einpacken, Weihnachtsbaum-Schmücken oder gar noch dabei, letzte Einkäufe zu erledigen. Vielleicht backt Ihr auch gerade oder ruht Euch nach einem anstrengenden Jahr endlich einfach Mal aus. Ihr habt es Euch verdient! Ganz gleich wo Ihr seid und was Ihr gerade macht, ich wünsche Euch allen ein wunderschönes Weihnachtsfest und ein paar erholsame Tage. Und wer noch nicht weiß, was er zu Weihnachten oder an den Tagen "zwischen den Jahren" kochen wird, der kann sich durch dieses Rezept nochmal ein bisschen inspirieren lassen. Denn es besteht aus Zutaten, die ganz klassisch sind für die Weihnachtszeit und die ihr vielleicht ohnehin zu Hause habt. Vielleicht ist diese herrliche Christmas-Bowl mit Quinoa-Falafel-Bällchen ja noch eine schnelle, einfache Essens-Idee, die Ihr ausprobieren möchtet. Und wer nicht die ganze Bowl zubereiten möchte, kann aus diesem Rezept auch nur die leckeren, kleinen Quinoa-Falafel-Bällchen machen und diese mit einem leckeren Dip naschen. Leckere, schnell gemachte Quinoa-Falafe-Bällchen Hier kommt von mir zum Jahresausklang eine köstliche Christmas-Bowl mit Falafel-Bällchen, Maronenpüree, Rosenkohl, Rotkraut und Granatapfelkernen mit ganz vielen lieben Grüßen von mir. Lasst es Euch gut gehen! Frohe Weihnachten und ein friedliches, veganes Fest, herzlichst Eure Lea

Zutaten für 2-3 Portionen

Für die Quinoa-Falafel

- 150 Gramm Quinoa
- 250 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 Dose gekochte Kichererbsen (265 Gramm 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. haferdrin 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 Gramm Cashewkerne (einweichen)
- 1 Zwiebel
- 1 TL Kokosfett
- 250 Gramm 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 Gramm Rotkraut
- 2 Mandarinen
- Meersalz
- 1 TL Agavendicksaft
- Optional: eine Prise Zimt
- 350-400 Gramm 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

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. Mit der Zubereitung der Quinoa-Falafe-Bällchen beginnen. 150 Gramm Quinoa abwägen, 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. 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.

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.

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. Danach das Einweichwasser der Cashewkerne abgießen. Die eingeweichten Cashewkerne, die gerösteten Zwiebelstücke, 250 Gramm 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. Die Maronenpaste ist ein wunderbarer Dip, der auch zu Gemüsesticks oder gebratenen Kartoffeln gereicht werden kann. Nun das Rotkraut vorbereiten. 250-300 Gramm 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. Rotkraut mit Mandarinenensaft, Salz und Agavendicksaft

marinieren Nun können die Quinoa-Falafel-Bällchen zubereitet werden. Dafür eine Dose gekochte Kichererbsen (265 Gramm 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. Kichererbsenpüree, gekochte Quinoa und 4-5 EL Speisestärke in eine Schüssel geben und vermengen.

Wichtig: Es entsteht ein leicht flüssiger Teig. Der Teig sollte sich jedoch vorsichtig zu Bällchen formen lassen. Sollte der Teig zu flüssig sein, gebt zur Bildung 2-3 EL Semmelbrösel oder etwas Mehl dazu.

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Dann 20-22 Falafel-Bällchen bzw. -Laibchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Hände dabei nicht anfeuchten! 20-22 Quinoa-Falafel-Bällchen formen Quinoa-Falafel-Bällchen bei 200 Grad Umluft für 25 Minuten in den Backofen geben. In der Zwischenzeit 350-400 Gramm 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. Rosenkohl klein schneiden und mit Öl und Gewürzen vermengen Die Quinoa-Falafel nach 25 Minuten aus dem Ofen nehmen. 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. 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. Christmas-Bowl mit Quinoa-Falafel und Maronenpüree 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!

Ihr lieben Veggies-Leser!

Vielen Dank, dass Ihr meinen Blog besucht habt. Ich habe mich auch in diesem Jahr wieder über jede Rückmeldung, jeden Kommentar und jedes "Like" auf Facebook und anderen Social Media-Kanälen so sehr gefreut! Besonders begeistert war ich von den vielen Fotos, die Ihr von nachgekochten Gerichten gemacht habt und ich fand' es toll, dass Ihr in den Kommentaren zu den Rezepten immer wieder auch neue Variationen der Gerichte beschrieben und mir so viel positives Feedback gegeben habt!!

Ich danke Euch!

Jetzt kommen auch für mich ein paar ruhige Weihnachtsfeiertage, in denen ich mich bei meiner Familie ausruhen werde. Ich hoffe, auch Ihr habt alle ein zauberhaftes, veganes Weihnachtsfest im Kreise Eurer Lieben und einen erholsamen Jahresausklang.

Euch allen ein friedliches Weihnachtsfest!

Herzlichst

xoxoxo Eure Lea

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Leas veganes Weihnachtsmenü 2016](#)
- [Farinata-Bowl mit Bohnenmus, Spinat, Bohnenpüree & Avocado](#)
- [Quinoa-Wellfood-Bowl](#)
- [Veggie-Bowl mit Quinoa-Linsen-Waffeln und Guacamole](#)