Falafel

Zutaten:

- 200g getrocknete Kichererbsen (Mindestens 8 Stunden in Wasser einweichen)
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Chilipaste (Je nach Geschmack)
- 1 ½ TL Backpulver
- 1 EL Buchweizenmehl
- 2 TL gemahlener Kümmel
- 1 TL Meersalz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Paprika
- 2 TL Kartoffelgewürzmischung
- 2 EL Kokosöl

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixbehälter geben und solange zerkleinern bis eine sämige Masse entsteht. Zwischendurch ca. 5–6 Mal von Hand umrühren.

Optional die Masse 30 Minunten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschliessend aus der Masse kleine Kugeln formen und auf einem Teller bereitstellen. Ich empfehle Handschuhe zu tragen, damit die Hände den Knoblauchgeruch nicht aufnehmen.

Kokosöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Kugeln darin braten. Immer wieder wenden, bis sie auf allen Seiten goldbraun sind.

Gedämpfter Tomaten-Tahina Blumenkohl

Zutaten:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 EL Tomatenpüree
- 1 EL Tahina
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Cayenne-Pfeffer

Zubereitung:

Blumenkohl in Stücke schneiden und in den Dampfbehälter des Kochgeräts geben (Die maximale Grenze kann überschritten werden). Anschliessend 10–15min je nach Geschmack garen. Bei 15min werden die Stücke sehr weich, bei 10min sind sie noch bissfest.

Währenddessen in einer Schüssel Tahina, Tomatenpüree und Gewürze mit ein wenig heissem Wasser vermischen bis eine etwas dickere Sauce entsteht.

Wenn der Blumenkohl gedämpft ist, das überschüssige Wasser wegleeren und den Kohl in die Schüssel zur Sauce geben. Alles gut vermengen bis alle Stücke mit Sauce überzogen sind.

Tipp: Eignet sich auch als tolle Beilage zu Quinoa, Salat oder Kürbis. Kann auch in einer Bratpfanne zusammen mit allen Zutaten gebraten werden.

Tomaten Hummus

Zutaten:

- 100g Kichererbsen (Eingeweicht oder aus der Dose)
- 100g halb getrocknete Tomaten (Z.B. von Migros Anna's Best)
- 1 Handvoll Datteltomaten
- 1 kleiner Bund Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- Cayenne Pfeffer
- Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kokosblütenzucker oder Agavendicksaft

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixbehälter geben und solange mixen bis eine homogene Masse entsteht. Je nach Geschmack und Festigkeit muss mehr oder weniger Wasser dazu gegeben werden.

Anschliessend in einer Schüssel anrichten und mit ein paar Tomatenstücken dekorieren.

Joghurt-Tahina Sauce

Zutaten:

- 200g pflanzlicher Joghurt ungesüsst
- Saft einer Zitrone
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 1 ½ EL Tahina
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 Prise Kurkuma
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen bis eine sämige Sauce entsteht. Je nach Geschmack mehr oder weniger Knoblauch hinzugeben.

Peperoni-Nuss Dip

Zutaten:

- 2 grosse rote Peperoni
- 1 Handvoll Walnüsse (Mindestens 5 Stunden in Wasser einweichen)
- 1 Handvoll Cashewnüsse (Mindestens 5 Stunden in Wasser einweichen)
- Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer oder frische Chili
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Peperoni in grössere Stücke schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Gitter für ca. 20 Minuten im Ofen backen. Je nach Geschmack länger, bis die Stücke an den Seiten etwas verkohlt sind.

Alle Zutaten in den Mixbehälter geben und vermengen. Die Masse muss sehr gut gewürzt werden, damit ein gutes Ergebnis entsteht.

Anschliessend in einer Schüssel anrichten und mit ein paar gehackten Nüssen dekorieren.

Tipp: Eignet sich sehr gut als Brotaufstrich oder als Basis für Sandwiches.

Avocado-Koriander Dip

Zutaten:

- 2 reife Avocados
- Saft einer halben Zitrone
- 1 kleiner Bund frischer Koriander
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Kurkuma

Zubereitung:

Koriander in kleinere Stücke hacken.

Avocados entsteinen und zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixbehälter geben. Mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird.

In eine Schüssel geben und mit ein paar Hanfsamen und Korianderblättern anrichten.