



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.
2. Für die Falafel-Bällchen die Quinoa unter fließendem Wasser gründlich spülen. Das entfernt die Bitterstoffe der Quinoa und anschließend mit 250 ml leicht gesalzenem Wasser erhitzen. Sobald die Quinoa kocht, Hitze reduzieren und Quinoa 17 Minuten sachte köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
3. Kichererbsen abspülen und mit einer kleinen geschälten Knoblauchzehe, 2 EL Zitronensaft, 1/2 TL Kreuzkümmel, einer Prise Kurkuma, 1 kl. TL

süßes Paprikapulver, reichlich Salz, 30 ml Pflanzendrink und einer Hand voll gehacktem Koriander pürieren.

4. Kichererbsenpüree, gekochte Quinoa und 4-5 EL Speisestärke vermengen. Sollte der Teig zu flüssig sein, noch 2-3 EL Semmelbrösel oder etwas Mehl dazugeben.
5. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
6. 20-22 Falafel-Bällchen formen und auf das Backpapier geben. Die Hände dabei nicht anfeuchten!
7. Falafel bei 200 Grad Umluft rund 25 Minuten backen.
8. Für die Maronenpaste eine Zwiebel schälen und aufschneiden. 1 TL Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstückchen einige Minuten anrösten.
9. Einweichwasser der Cashewkerne abgießen. Weiche Cashewkerne, die gerösteten Zwiebelstücke, 250 g gekochte Maronen, eine große Prise Salz und Pfeffer sowie gerebelten Thymian, 100 ml Pflanzendrink und 1 EL Zitronensaft im Mixer pürieren. Paste mit Salz, Thymian und Zitronensaft abschmecken.
10. Rotkraut waschen, fein aufreiben und mit dem Saft von zwei ausgepressten Mandarinen vermischen, leicht salzen und mit 1 TL Agavendicksaft beträufeln. Rotkraut gut umrühren, beiseite stellen und ziehen lassen. Wer mag, kann noch eine kleine Prise Zimt dazu geben.
11. Rosenkohl waschen, den Strunk abschneiden und Röschen zerkleinern. Rosenkohl mit 3 EL Kokosöl (oder Olivenöl), Salz, Pfeffer sowie einem kleinen TL Kreuzkümmel vermischen. Rosenkohl bei 200 Grad Umluft für 8-10 Minuten im Ofen garen.
12. Maronenpüree, Rosenkohl, Rotkohl und die Quinoa-Falafel-Bällchen in eine Bowl geben. Nach Belieben Granatapfelkerne darüber verteilen. 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!