

# Mediterrane Bowl mit Falafel & Zitronen-Tahin-Dressing

Bio Kochbox KW 26



# Mediterrane Bowl mit Falafel & Zitronen-Tahin-Dressing



## Für 2 Portionen:

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Handvoll Petersilie
- 100 g Bulgur
- 100 g Cherrytomaten
- ½ Gurke
- 1 kleine Paprika
- 50 g Rucola
- Minze

## Für das Dressing:

- 2 EL Tahin
- Saft & Abrieb einer halben Zitrone
- 1 TL Ahornsirup
- 1-2 EL Wasser

## Für 4 Portionen:

- 2 Gläser Kichererbsen
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Handvoll Petersilie
- 200 g Bulgur
- 200 g Cherrytomaten
- 1 Gurke
- 2 kleine Paprika
- 100 g Rucola
- Minze

## Für das Dressing:

- 4 EL Tahin
- Saft & Abrieb einer Zitrone
- 2 TL Ahornsirup
- 2-3 EL Wasser

## Eigener Vorrat

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Öl

## Zubereitung:

Petersilie waschen und trockenschütteln. Zwiebeln und Knoblauch pel-  
len und grob hacken. Kichererbsen abgießen und abspülen, mit Zwie-  
bel, Knoblauch, Petersilie, Gewürzen und Mehl im Mixer grob pürieren.  
Aus der Masse kleine Bällchen formen und in Öl rundherum goldbraun  
braten. Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten. Gemüse waschen  
und würfeln, Rucola waschen und trockenschleudern.

Alle Zutaten für das Dressing glattrühren, ggf. Wasser für gewünschte  
Konsistenz zugeben. Alles in Schüsseln anrichten, Falafel daraufsetzen,  
mit Dressing beträufeln und frischer Minze garnieren.