

## Rundum gut

Geniessen wie rund ums Mittelmeer: Die Falafel sind eine willkommene Abwechslung für alle, die es gerne (mal) fleischlos lieben.



# Falafel auf süss-saurer Tomatensauce

Rezept Nr. 16 zum Sammeln [www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)





Claudia Stalder zeigt, wie auch Sie schöne Bällchen formen können:



[www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)

## Falafel auf süss-saurer Tomatensauce

### Zutaten

Für 4 Personen

pro Person ca. 1804 kJ/431 kcal

### FALAFEL

280 g getrocknete Kichererbsen, ca. 12 Std. eingeweicht, abgetropft  
Wasser, siedend  
½ Zitrone, nur ¾ EL Zitronensaft  
1½ EL Olivenöl  
3 EL Jogurt nature  
5 EL Weissmehl  
1 Zwiebel, fein gehackt  
½ Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

¾ TL Salz, wenig Pfeffer  
Olivenöl zum Braten

### SAUCE

½ EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)  
1 EL Rohrzucker (z. B. Jacutinga)  
2 EL Kräuterweinessig  
1 EL Tomatenpüree  
½ TL Zimt  
1 TL Salz, wenig Pfeffer

### GEMÜSE

½ EL Olivenöl  
600 g Kohlrabi, in ca. 1½ cm

breiten Schnitzen  
1 dl Gemüsebouillon  
½ Zitrone, nur Saft  
je ½ Bund glattblättrige Petersilie und Kerbel, fein geschnitten  
½ TL Salz

**Vor- und Zubereitungszeit**  
ca. 50 Minuten  
Einweichen: ca. 12 Std.

### Zubereitung

**FALAFEL:** Kichererbsen im siedenden Wasser ca. 1 Std. weich köcheln, abtropfen, etwas abkühlen. Kichererbsen mit allen Zutaten bis und mit Jogurt fein pürieren. Mehl, Zwiebel und Petersilie darunter-mischen, würzen. Masse zu kirschgrossen Kugeln formen. Olivenöl in einer

beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kugeln portionenweise bei mittlerer Hitze rundum ca. 6 Min. braten, zugedeckt warm stellen.

**SAUCE:** Öl warm werden lassen und Knoblauch andämpfen, Tomaten und restliche Zutaten begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Sauce ca. 20 Min. köcheln.  
**GEMÜSE:** Öl warm werden lassen. Kohlrabi andämpfen, Bouillon dazugiessen, zugedeckt ca. 20 Min. knapp weich köcheln. Zitronensaft und Kräuter darunter-mischen, würzen.

**Anrichten:** Falafel-Bällchen auf der Sauce anrichten, Kräuter-Kohlrabi dazu servieren.



### Gut zu wissen Auch Tomaten aus der Dose tun gut



**Thekla Homberger**  
Fachstelle Ernährung

Salat, Gurken, Rüebli oder Tomaten – alle schmecken roh hervorragend und stecken voller verschiedener Vitamine. Rohes Gemüse hat oft ein «gesünderes» Image als gekochtes. Doch bestimmte Gemüsesorten enthalten Inhaltsstoffe, die erst durch das

Kochen ihre positive Wirkung entfalten können. So zum Beispiel das Betakarotin im Rüebli, das unter anderem eine Vorstufe zu Vitamin A und für Vegetarier der wichtigste Vitamin-A-Lieferant überhaupt ist. Auch gekochte Tomaten bergen einen wichtigen Inhaltsstoff, das Lycopin. Dies ist der Hauptfarbstoff der Tomate und wirkt als Radikalfänger. Das Lycopin ist vor allem in Dosentomaten enthalten.

### Der passende Wein Coop Naturaplan Bio Le Cop Cazes

**Preis:** Fr. 8.90/75 cl  
**Herkunft:** Frankreich  
**Region:** Languedoc  
**Rebsorten:** Syrah, Grenache, Merlot  
**Genussreife:** 3-5 Jahre ab Ernte  
**Erhältlich:** in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder unter:

[link  
www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

