



Kürbis-Hummus mit Falafelbällchen und Coleslaw

Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🕒 1h

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|---------|
| weiße Bohnen in der Dose | 400 g |
| Hokkaidokürbis | 500 g |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Sesampaste Tahini | 3 EL |
| Zimt | |
| Chiliflocken | |
| Sonnenblumenöl | 3 EL |
| Falafel | 200 g |
| Wirsing | 200 g |
| Rotkohl | 200 g |
| Karotten | 200 g |
| Zucker | 1 TL |
| Birnen | 1 St. |
| Veganer Hirtengenuss | 150 g |
| Orangen | 0.5 St. |
| Olivenöl | 3 EL |
| Weißweinessig | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Senf | 1 TL |
| Kürbiskerne | 1 EL |
| Petersilie, frisch | 15 g |
| Granatapfel | 0.5 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb, grobe Reibe, Schneebesen, Pürierstab

1. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren und Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbishälften in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 15 Min. weich kochen. Für die letzten ca. 5 Min. Bohnen hinzufügen.
2. Bohnen und Kürbis abgießen und zurück in den Topf geben. Knoblauch schälen und grob würfeln. Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Tahini, Knoblauch und Zitronensaft zum Kürbis geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Wenn die Masse zu fest ist, etwas kaltes Wasser zugeben. Zitronenschale, Salz, Zimt und Chiliflocken hinzufügen und abschmecken.
3. In einer Pfanne Öl erhitzen und Falafelbällchen von jeder Seite ca. 3–4 Min. knusprig braten.
4. Wirsing- und Rotkohlstrünke und äußere Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und grob raspeln. In eine Schüssel geben und mit Salz und Zucker vermengen und gut durchkneten, ca. 10 Min. ziehen lassen.
5. Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und in feine Stifte teilen. Hirtengenuss zerbröseln. Orange auspressen und mit Olivenöl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Dressing, Birne und zerbröselten Hirtengenuss zum Salat geben, vermengen und abschmecken.

6. Kürbiskerne und Petersilie grob hacken. Granatapfelkerne auslösen. Vor dem Servieren über den Coleslaw streuen.

Kürbis-Hummus mit Falafelbällchen und Coleslaw anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 745 kcal |
| Kohlenhydrate | 90 g |
| Eiweiß | 22 g |
| Ballaststoffe | 14 g |
| Fette | 35 g |