

# Falafel



Wir haben ein **500g Kichererbsen** über Nacht eingeweicht, das Wasser abgegossen und sie mit **Koriander** (nach Möglichkeit frisch), **Kreuzkümmel**, **Knoblauch**, **Pfefferoni** und **Salz** im Mixer zerkleinert. Frische/s Petersilie oder Selleriegrün passen auch sehr gut dazu.

Wenn euer Mixer das nicht schafft, kann man das auch mit einer altmodischen Faschiermühle machen – einfach bei Oma nachfragen, ob sie so ein Teil noch hat.

Diese Masse dann mit Mehl verkneten, bis man Laibchen oder Stäbchen formen kann. diese dann in einer Pfanne mit heißem Öl herausbacken. Dazu passen gut Kartoffel- und Endiviensalat.

---

# Reis mit Kichererbsen



Für dieses Gericht erst einmal **Reis** nach Belieben kochen (Basmati, Naturreis,...)

Währenddessen eine kleine **Zwiebel** schälen, schnippeln und in wenig Fett anrösten, außerdem **Paradeiser** (eine Hand voll Cocktailtomaten oder eine große gelbe Fleischtomate – was immer ihr zur Hand habt) schneiden, den Zwiebel hinzufügen und etwas eindicken lassen. Als Gewürz eignet sich eine **Currymischung** oder **Tandoorigewürz** (beides z.B. von Sonnentor) und natürlich Salz. Wenn die Gewürze drinnen sind, kommen auch schon die **Kichererbsen** (wir haben diesmal eine kleine Dose genommen) dazu und köcheln mit. Bevor Reis und Gemüse serviert

werden, noch mit einem Becher Sojajoghurt verfeinern und FERTIG!

---

# Pasta mit Kürbis und Kichererbsen



Hurra, Hurra, die Kürbissaison ist wieder eröffnet. Und wir starten gleich mit dem ersten Rezept:



Für dieses Gericht haben wir einen **Hokkaidokürbis** gewaschen, geputzt und in kleine Würfel geschnitten und ihn zu einer kleinen, in wenig **Fett** gerösteten **Zwiebel** gegeben, kurz mitbraten lassen und mit etwas Gelbwurz (Kurkuma) gewürzt. Das Gemüse haben wir dann mit etwas Wasser aufgegossen und 10-15 Minuten köcheln lassen; knapp vor dem Garwerden noch die Kichererbsen (Dose, Glas oder selbst gekocht) dazu und miterhitzen.

Währenddessen haben wir die **Nudeln** (ca 20 dag) gekocht (möglicherweise gibt es auch Nudel-Reste, dann nichts wie her damit!) und mit dem Kürbisgemüse vermischt. Salzen und pfeffern nicht vergessen und (eventuell mit Salat) genießen!