



Gefüllte Falafel-Paprika

mit Gurkendip

30-40Min. 2 Personen

Die frittierten Kichererbsen-Bällchen kommen aus der arabischen Küche und finden kannst du sie inzwischen mit allem möglichen kulinarischen Twists, ob sudanesisch, israelisch oder türkisch. Hier kommen Essenskulturen zusammen und wir finden das so toll, dass wir dir unsere eigene Interpretation anbieten wollen: Anstelle als Bällchen im Brot gibt es die Falafel in einer Paprika geschmort mit einem frischen Gurkendip!

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Joghurt 7
- 1 Packung Kichererbsenmehl
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Peperoni
- 2 rote Paprika
- 1 Landgurke
- Frische Minze, Dill & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Habeshas Berbere Gewürz

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 550.0kcal, Fett 13.0g, Eiweiß 26.6g, Kohlenhydrate 71.5g



1. Paprika schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft oder 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Paprika** halbieren, dabei den Stiel intakt lassen. Die Kerne vorsichtig entfernen und **Paprika** auswaschen.



2. Füllung vorbereiten

Die **Kichererbsen** abgießen und gut abtropfen lassen. Die **Karotte** schälen und mit der groben Seite einer Küchenreibe raspeln. Die **Zwiebel** schälen und grob hacken. Die **Peperoni** entkernen und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und **eine Hälfte** grob hacken. Die **Petersilie samt Stängel** grob hacken.



3. Füllung mischen

Die **Kichererbsen** mit **Karotten**, **Zwiebeln**, **Peperoni**, **gehacktem Knoblauch**, **Kichererbsenmehl**, **Petersilie** und **Gewürz** mischen und mit einem Stabmixer zu einer möglichst trockenen Masse pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Paprika füllen

Die **Falafel-Füllung** gleichmäßig in die **Paprikahälften** füllen. **Tipp:** Die **Füllung** nicht zu fest in die **Paprika** reindrücken, sondern eher auftürmen. Die **Paprika** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit etwas Öl bestreichen und für ca. 30-35Min. im Ofen garen, bis die **Falafel** goldbraun und knusprig ist und die **Paprika** weich.



5. Gurke auswringen

Inzwischen die **Gurke** ggfs. schälen und mit der groben Seite der Küchenreibe grob raspeln. Überschüssige Flüssigkeit mit den Händen auswringen. Den **restlichen Knoblauch** mit einer Knoblauchpresse fein pressen, oder fein hacken. Die **Minze** und **Dill** vom harten Stängel streifen und grob hacken, ein **paar Blätter** für die Garnitur aufheben.



6. Dip mischen

Die **gehackten Kräuter**, **Gurke** und **Knoblauch** mit dem **Joghurt** mischen und mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Zu den **Falafel-Paprika** und **restlichen Kräutern** garniert servieren.