FONDUE MIT HUMMUS, GUACAMOLE, UND VEGANEN FALAFELN PIKANT

2 PORTIONEN | 30 MIN | EINFACH

ZUTATEN

1 Dose (400 g) Kichererbsen

2 1/2 Knoblauchzehen

Saft aus einer Zitrone

2 Prisen gemahlener Kreuzkümmel

3 TL Salz

1 Prise Salz

125 g Sesampaste (Tahin)

4 EL Olivenöl

25 ml Olivenöl

1 Avocado

1 Limette

3 Schalotten

1 rote Chilischote

3 Strauchtomaten

1 halber Bund Koriander

1 Prise weißer Rohrzucker

2 Prisen Pfeffer aus der Mühle

1 Karotte

1 DIE Tomatenmark

5 g Rosmarin frisch

2 g Thymian frisch

80 ml Tomatensaft

20 g Sojasoße

10 Kirschtomaten

1 Prise Rauchsalz

1 große Süßkartoffel

2 Paprika (1x gelb & rot)

1 rote Zwiebel

200 ml Gemüsebrühe

1 halbe Stangensellerie

2 Pkg. Garden Gourmet Vegane pikante Falafeln

1 L Rapsöl

ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG

1. Zubereitung Hummus

Für den Hummus die Kichererbsen abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen.
Eine Knoblauchzehe mit Zitronensaft, einer Prise Kreuzkümmel und 100 ml Gemüsebrühe in einen hohen Rührbecher geben. Fein pürieren und mit ½ TL Salz würzen. Sesampaste und 4 EL Olivenöl unterrühren.

2. Zubereitung Guacamole

Zwei Schalotten schälen und zusammen mit der geschälten Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Die Chilischote ebenfalls in feine Würfel schneiden.
Die Avocado halbieren, den Kern und die Schale entfernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel oder einem Pürierstab zerdrücken. Sofort mit dem Saft einer Limette vermischen.
Eine Strauchtomate kurz in kochendes Wasser blanchieren und dann in Eiswasser abschrecken. Nachfolgend die Haut abziehen.
Die Tomate vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
Die Schalotten und die Knoblauchwürfel in 25 ml Olivenöl leicht anschwitzen und zusammen mit den Tomatenwürfeln und der klein geschnittenen Chilischote zur Avocado geben.
Den Koriander waschen, in feine Streifen schneiden und zur Avocadomasse hinzugeben. Alles miteinander verheiraten und mit jeweils einer Prise Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Rohrzucker abschmecken.

3. Zubereitung Vegane BBQ-Creme

Eine Schalotte, Karotte und eine halbe Knoblauchzehe schälen und grob schneiden. Zwei Strauchtomaten waschen und in grobe Stücke schneiden. Rosmarin und Thymian fein rebeln und klein schneiden. Cherrytomaten waschen und vierteln.
Die Schalotte und Karotte in einem kleinen Topf in Butterschmalz anschwitzen. Danach den Knoblauch und die Tomaten dazugeben und mit Tomatenmark ca. 1 Minute abrösten. Die Kräuter hineingeben und mit Tomatensaft, Sojasauce und 100 ml Gemüsebrühe auffüllen.
Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen und pürieren. Mit jeweils einer Prise Räuchersalz, Pfeffer und 1 TL Rohrzucker abschmecken
Die Cherrytomaten kurz vorm anrichten dazugeben.

4. Zubereitung Gemüsebeilagen

Die Süßkartoffel halbieren und mit einem Kugelausstecher portionieren.
Die Paprikas putzen und in grobe Stücke schneiden.
Die rote Zwiebel und den Stangensellerie schälen und in grobe Stücke schneiden.
Das Gemüse und die Falafeln in einem Fondue Topf mit dem Rapsöl frittieren.

ENTDECKE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE

1 EL Sonnenblumenöl