

WEISSES BOHNENMUS MIT BOHNEN-KICHERERBSEN-FALAFEL

BOHNEN | VORSPEISE, SAUCEN UND DIPS | 60+ MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (4 Portionen)

Für die Falafel:

150 g Müller's Mühle weiße Bohnen
150 g Müller's Mühle Kichererbsen
2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel
1/2 Bund Koriander gehackt
1/2 Bund Petersilie gehackt
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Pfeffer
1-2 TL Salz
1 TL Natron
Öl zum Frittieren

Für das Bohnenmus:

200 g Müller's Mühle weiße Bohnen
5 EL Olivenöl
100 ml Wasser, evtl. Kochwasser
3 EL Zitronensaft
3 TL Tahin
1/2 TL Salz
Pfeffer
2 EL Sojajoghurt
30 g Walnüsse
1 Knoblauchzehe

Produktempfehlungen



WEISSE BOHNEN

Zubereitungen

1. Für die Falafel getrocknete Kichererbsen und weiße Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Die weißen Bohnen für das Mus ebenfalls, in einer separaten Schüssel, einweichen. Am nächsten Tag überschüssiges Wasser abschütten.
2. Für das Bohnenmus eingeweichte weiße Bohnen für 60 Minuten in Salzwasser garen. Bohnen abschütten und auskühlen lassen. 2 EL Bohnen für später beiseitelegen. Restliche Bohnen im Zerkleinerer zusammen mit 3 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Tahin pürieren. Wenn das Bohnenmus zu fest ist, nach und nach Wasser zugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Zum Schluss Sojajoghurt unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, dann herausnehmen. 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben, Knoblauchzehe andrücken und kurz in der Pfanne im heißen Öl schwenken. Das Bohnenmus auf Tellern oder in einer Schüssel anrichten. Mit Knoblauchöl, gerösteten Walnüssen und weißen Bohnen bestreuen.
3. Die Falafelmasse wird während der Kochzeit der weißen Bohnen für das Mus zubereitet. Knoblauch und Zwiebel abziehen und grob zerkleinern. Eingeweichte Kichererbsen, weiße Bohnen, gehackte Kräuter,

Knoblauch, Zwiebel, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz in einen Mixer geben. Die Mischung zu einer feinkörnigen Paste pürieren. Natron zugeben und nochmals verrühren.

4. Kleine runde Bällchen (etwa walnussgroß) formen. Frittieröl in der Fritteuse oder in einem Topf auf 180 Grad erhitzen. Falafel darin portionsweise frittieren. Mit der Schöpfkelle herausnehmen und auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Blech zum Entfetten geben.
5. Falafel zusammen mit dem Bohnenmus anrichten. Mit Kräutern nach Belieben dekorieren.