

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Buddha Bowl mit kalifornischen Walnuss-Falafelbällchen und eingelegten Radieschen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	1050 kcal	Fett:	55,3 g
Eiweiß:	33,6 g	Davon gesättige Fettsäuren:	6,6 g
Kohlenhydrate:	91 g	ungesättige Fettsäuren:	48,7

Zutaten für 4 Portionen :

Für die eingelegten Radieschen:
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 12 Radieschen
- 2 Zitronen
- 100 ml Reiessig oder heller Essig

Für die Falafel:
- 800 g Kichererbsen aus der Dose, abgeseiht
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 160 g kalifornische Walnüsse, geröstet
- 1 großer Bund Koriander (plus ein paar Blätter als Garnitur)
- 2 EL Olivenöl

Für die Buddha Bowl:
- 170 g Quinoa, roh
- 4 TL Olivenöl
- 8 EL Humus
- 4 Handvoll Salatblätter
- 2 Handvoll kalifornische Walnüsse zur Deko

Zubereitung:

Zubereitung:

1. Für die eingelegten Radieschen die Zwiebel häuten und genau wie die Radieschen in dünne Ringe schneiden. Alles in eine kleine Schüssel geben.

2. Erst Zesten von der Zitrone herunterschneiden, dann diese auspressen und den aufgefangenen Saft zusammen mit dem Essig zu der Zwiebel-Radieschen-Mischung geben. Beiseite stellen und ziehen lassen.

3. Nun Kichererbsen, Knoblauch, Kreuzkümmel, Walnüsse und Koriander in den Behälter eines Standmixers geben und so lange mischen bis sich die Zutaten zu einer noch etwas groben Masse verbinden.

4. Die Mischung in acht Kugeln von der Größe einer ganzen Walnuss formen und etwas flachdrücken. Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Falafelbällchen von beiden Seiten frittieren bis sie eine goldene Färbung annehmen.

5. Quinoa in der Mikrowelle oder einem ofenfesten Gefäß leicht erhitzen. Auf mittelgroße Schüsseln verteilen, mit jeweils einem Esslöffel Olivenöl pro Portion beträufeln und das Öl mit einer Gabel unterheben.

6. Pitabrote toasten, teilen und vierteln. Jede Schüssel mit Falafel, Humus, eingelegten Radieschen und Salatblättern belegen. Mit restlichen Walnüssen und Korianderblättern garnieren und mit dem Pitabrot zusammen servieren.