

Orzo-Nudelsalat mit Walnuss-Falafelbällchen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	550 kcal / 2310 kJ		
Eiweiß:	21 g	Fett:	26 g
Kohlenhydrate:	54 g		

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Für die Walnussfalafel die Walnüsse grob hacken, Kichererbsen abgießen, abspülen, gut abtropfen lassen, Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen, dann alles mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, und Tahini in einer Küchenmaschine zu einer groben Masse verarbeiten. Kleine Bällchen formen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) 20-25 Minuten backen, bis die Falafel goldbraun sind.
2. Orzo-Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und abkühlen lassen. Gurke, Tomaten und Paprika putzen, Zwiebel schälen, alles klein schneiden, Feta in kleine Würfel schneiden, Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Kleingeschnittenes Gemüse, Nudeln, Feta, Kräuter und Oliven mischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
3. Für das Dressing Joghurt, Olivenöl und Weißweinessig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf Wasser zugeben. Dressing über den Salat gießen, Walnuss-Falafelbällchen darüber verteilen.

Rezept von Maren Eicks (bymaren_)

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Walnussfalafel:

- 50 g kalifornische Walnüsse
- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 3 Stängel Petersilie
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Tahini

Für den Salat:

- 200 g Orzo-Nudeln
- Salz
- 1/2 Salatgurke
- 250 g rote und gelbe Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 125 g Feta
- je 3 Stiele Basilikum und Dill
- 100 g grüne Oliven
- Saft von ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer

Für das Dressing:

- 100 g Joghurt (3,5 % Fett) oder pflanzliche Alternative
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- Salz und Pfeffer