

... weil ein Bällchen zu wenig ist! Gefüllte Paprika mit Falafel

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



nehmen gleich die ganze Menge Teig und füllen unsere Paprikahälften bis zum Rand mit der würzigen Masse. Dazu: eine herrliche cremige Dillsauce. Maximaler Falafelgenuss!

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Paprika halbieren und entkernen.

- 2 -

Für die Falafel alle Zutaten in einen Food Processor geben und zu einer cremigen Masse mixen. Paprikahälften auf das Backblech geben und mit Falafelmasse füllen. Im heißen Ofen ca. 50 Minuten backen.

- 3 -

Für die Dillsauce alle Zutaten verrühren und vor dem Servieren über die gefüllte Paprika geben.

Zutaten für 4 Portionen

Für die gefüllte Paprika

2 rote Paprika
125 g Cashewkerne
400 g Kichererbsen
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Kichererbsenmehl
12 g Basilikum
12 g Petersilie
3 Esslöffel Olivenöl
1/2 Teelöffel Koriander (gehackt)
1 Teelöffel Meersalz
1/2 Teelöffel weißer Pfeffer

Für die Dillsauce

150 g Mayonnaise
1 1/2 Esslöffel Kokosmilch
1/2 Esslöffel Limettensaft
1 Esslöffel Dill (gehackt)
1/4 Teelöffel gemahlener Knoblauch
1/2 Teelöffel Meersalz

Besonderes Zubehör

Food Processor

Ein Bällchen, zwei Bällchen oder doch lieber Drei? Wir