



## Süßkartoffel-Maronen-Falafel

auf Wintersalat



Zutaten für 2 Personen:

Falafel	Die Süßkartoffeln waschen, mit einer Gabel einstechen und in einem Dampfgarer garen. Die Maronen an der Spitze kreuzförmig einritzen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15 Minuten im Ofen backen. Ob sie fertig sind, erkennt man daran, dass sich die Schale dort wo sie eingeritzt wurde öffnet.
300 g Süßkartoffeln	
2/3 Glas Kichererbsen	
80 – 100 g Kichererbsenmehl	
200 g gebackene Maronen	
1 EL Olivenöl	
1 Limette	Die Kichererbsen abgießen und 2/3 davon mit den geschälten, garen Süßkartoffeln, Gewürzen, etwas Limettensaft und Öl in einem Mixer pürieren. Anschließend mit dem Kichererbsenmehl zu einer homogenen Masse vermengen und zum Quellen kurz stehen lassen.
12 TL Koriander	
1 TL Cayennepfeffer	
1/2 TL Ingwer Gewürz	
Salz	
Pfeffer	In der Zeit die restlichen Kichererbsen mit Öl und Gewürzen anmachen und auf ein Blech mit Backpapier geben.
Sesam	
Salat	Den Salat waschen und abtropfen lassen. Den Apfel waschen und reiben. Radicchio in feine Streifen schneiden. Joghurt(-alternative) anrühren mit Gewürzen und frischen Kräutern.
1 säuerlicher Apfel	
200 g Feldsalat	
1/2 Radicchio	
1/3 Glas Kichererbsen	Die Falafelmasse zu kleinen Bällchen formen, auf dem Blech etwas flach drücken und mit Sesam bestreuen. Falafel und gewürzte Kichererbsen für 20 Minuten im heißen Ofen bei 170 °C backen. Alle Komponenten zusammen anrichten und servieren.
1 EL Olivenöl	
1 Knoblauchzehe	
Salz	
1/2 TL geräucherte Paprikapulver	
beliebiges Dressing	