

# Feldsalat mit Falafel, Kürbis und Mango-Dressing

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

50 g Feldsalat	$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	100 g Walnüsse
100 g Feta	1 TL Honig	Olivenöl, Salz

### Für die Falafel:

400 g Kichererbsen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2-3 EL Mehl	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	Rapsöl, Salz, Pfeffer

### Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Mango	1 Limette, Saft	1 $\frac{1}{2}$ EL Agavendicksaft
1 TL Chiliflocken	1 $\frac{1}{2}$ EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

Einen Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Feldsalat waschen, zurechtzupfen und trocknen. Auf tiefem Teller drapieren.

Hokkaido-Kürbis in gabelgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Walnüsse klein hacken, Feta in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Mit etwas Olivenöl, Honig und Salz vermengen. Anschließend auf das Backblech legen und bei 180 Grad für ca. 15-20 Minuten in den Ofen geben. Danach aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen und auf dem Salat anrichten.

### Für die Falafel:

Kichererbsen in einem Sieb abwaschen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Kichererbsen mit einem Mixer pürieren und fein gehackten Koriander, Petersilie, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Ebenfalls pürieren. Mehl, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben und vermengen.

Aus der Masse kleine Bällchen formen und in einer Pfanne mit reichlich Öl goldbraun anbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf zum Servieren auf den Salat geben.

### Für das Dressing:

Limettensaft auspressen, Mango schälen und Fruchtfleisch zu Limettensaft geben. Mit Zugabe von etwas Wasser fein pürieren und mit Rapsöl, Agavendicksaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Salat geben.

Stefan Potenberg am 13. Februar 2024