

Rezept

Kartoffelfalafel mit Sauerkrautsalsa



Quelle: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Für 4 Portionen

Zutaten:

380 g	Sauerkraut
1	Tomate
1	Zwiebel, rot
0,5 Bund	Koriander
1 Msp.	Cayennepfeffer
2 EL	Olivenöl
240 g	Kichererbsen, Abtropfgewicht
1 TL	Kümmel
1 EL	Kokosöl, flüssig
250 g	Kartoffeln, festkochend
75 g	Walnusskerne
50 g	Weizenmehl (Type 405)
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Tomate waschen, abtrocknen, Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Kichererbsen abgießen, abspülen und mit Kümmel sowie Kokosöl in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab fein mixen.

Anschließend Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben. Walnüsse grob hacken und mit den geraspelten Kartoffeln, Kichererbsen und Mehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Falafelmasse ca. 50 g schwere Kugeln formen und leicht flach andrücken.

Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Falafeln darin je Seite ca. 3 Minuten anbraten. Anschließend die Salsa mit den Kartoffel-Falafeln servieren.

Das Rezept gibt es auch online: [Kartoffelfalafel mit Sauerkrautsalsa](#)

Rezept

Weitere leckere Rezepte sowie Informationen und Tipps rund um die Kartoffel gibt es unter www.die-kartoffel.de.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Pressekontakt:

tts agentur05 GmbH | Linda Künzel | presse-kmg@agentur05.de |
0221 925454-817



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank