



Falafel mit Pistazien auf Hummus mit karamellisierten roten Rüben und Tahini Sauce

Zubereitungsdauer: ca. 45 Min.

Zutaten

- 2 Vegavita Falafelmix
- 2 TL Cumin, im Mörser zerstoßen
- Zeste 1 Bio-Zitrone
- 2 EL gehackte Minze
- 1 EL gehackte Petersilie
- 100 g unbehandelte Pistazien
- 3 Becher Vegavita Hummus classic
- Olivenöl
- Paprikapulver

Für die Roten Rüben:

- 10 kleine rote Rüben, geschält
- 50 ml Rotwein
- 50 ml Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Thymian
- 1 EL Vegavita Agavendicksaft

Für den Tahini Dip:

- 3 EL Tahini
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Wasser



Zubereitung

Ofen auf 180°C Heißluft vorheizen.

Rote Rüben salzen, pfeffern und mit Knoblauch, Thymian, Rotwein, Agavendicksaft und Wasser in eine Ofenform geben. Rote Rüben mit befeuchtetem Backpapier abdecken und im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Vegavita Falafelmix in eine Schüssel geben und mit gehackten Kräutern, Pistazien, 1 TL Salz und Pfeffer sowie Cumin vermischen. Laut Packungsanleitung mit kochendem Wasser aufgießen, gut verrühren und ziehen lassen. Anschließend kleine Kugeln formen und in ausreichend Pflanzenöl goldbraun rausbacken.

Tahini mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und je nach gewünschter Konsistenz Wasser hinzufügen. Vegavita Hummus in eine Schüssel geben und als zusätzlichen Dip anbieten.

