

# Winterliches Powergemüse

Grünkohl ist ein regionales Superfood, aus dem sich herrliche Gerichte zaubern lassen.

## Winter-Bowl mit Knusper-Grünkohl

### Zutaten für zwei große Bowls:

200 g Hirse, 180 g Grünkohl, 120 g Kichererbsen aus der Dose, 6 EL Olivenöl, 1 TL Meersalz, 1 TL Piment d'Espelette, 4 Möhren, 1 Apfel, 1 Frühlingszwiebel, 1 Handvoll Radieschensprossen, 2 Limetten, Pfeffer, 2 Eier, 80 g Joghurt, 2 TL Tahini, 2 TL Hanfsamen (ungeschält).



### Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Hirse nach Packungsanleitung kochen. Grünkohl vom Strunk befreien, Blätter in Stücke zupfen und dann waschen. In einer Salatschleuder sehr gut trocknen. 4 EL Olivenöl mit Salz und Piment d'Espelette gut mischen. Die Hälfte in einer Schüssel mit dem Grünkohl vermengen, sodass alle Grünkohlblätter vollständig eingölt sind und auf einem mit Backpapier belegten Blech

verteilen. Kichererbsen mit dem Rest des Würzöls vermengen und ebenfalls auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Grünkohl und Kichererbsen in der Mitte des Ofens 17 bis 20 Minuten knusprig backen. Zwischendurch immer mal wieder die Backofentür öffnen, damit der Wasserdampf entfliehen kann. Währenddessen Möhren und Apfel putzen, von Stielen und Kerngehäuse befreien und mit der Julienneibe reiben. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. 1 Limette auspressen und mit 2 EL Olivenöl und 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Zusammen mit den Frühlingszwiebeln und Radieschensprossen über den Möhren-Apfelsalat geben und vermischen. Eier etwa 8 Minuten hart kochen, unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und halbieren.

Hirse auf zwei große Schalen verteilen. Möhren-Apfelsalat, Grünkohl-Chips, Eier und Kichererbsen darauf verteilen. Mit jeweils einem großen Klecks Joghurt, 1 TL Tahini, 1 TL Hanfsamen und einem Spritzer Limette und evtl. einem Schuss Olivenöl servieren und genießen.



## Grünkohl-Falafel

### Zutaten für vier Personen:

**Für die Falafel:** 500 g getrocknete Kichererbsen, 5 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 2 Handvoll Grünkohl, 1 Handvoll Petersilie und Koriander, etwa 150 ml Wasser, 1 EL Sumach, 1 EL Koriander (grob gemahlen), 1 EL Cumin, 1 EL Meersalz, 1 TL Pfeffer, ½ TL Backpulver, etwa 2 l Rapsöl (je nach Pfannengröße).

**Für den Salat:** 9 Kirschtomaten, 4 Möhren, 7 Radieschen, 1 Bio-Zitrone, ½ Granatapfel, 3 Zweige Minze, 200 g Grünkohl, 350 g Rote-Bete-Hummus, 2 bis 3 EL Tahini.

### Zubereitung:

Kichererbsen 48 Stunden in Wasser einweichen. Das Wasser in dieser Zeit einmal austauschen. Für den Salat Tomaten, Möhren und Radieschen waschen, trocken tupfen und vom Strunk befreien. Tomaten und Radieschen vierteln. Möhren in Scheiben schneiden, Zitrone abreiben und in Spalten schneiden, Granatapfel entkernen, Minzblätter von den Stielen zupfen. Grünkohl putzen und Stiele entfernen. In gesalzenem Wasser bissfest dünsten, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Alles beiseitestellen.

Für die Falafel Einweichwasser von den Kichererbsen abgießen. Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und halbieren. Grünkohl, Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und dicke Stängel entfernen. Kichererbsen portionsweise mit Knoblauch, Zwiebel, Grünkohl und Kräutern in einem Standmixer zerkleinern. Wasser nach und nach hinzufügen, sodass eine formbare Masse entsteht. Masse in eine große Schüssel geben, Gewürze mit dem Backpulver hinzufügen und alles gut durchmischen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Teigmasse eiergroße abgeflachte Bällchen formen und diese portionsweise von beiden Seiten jeweils etwa 2,5 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Geschnittenes Gemüse und Grünkohl mit Rote-Bete-Hummus dekorativ auf Teller geben. Falafel darauf legen und mit Zitronensaft beträufeln. Minze und Granatapfelkerne darüberstreuen, Tahini über die Falafel geben, mit 1 Prise Sumach bestreuen und genießen.

Diesen und alle weiteren BAD AACHEN-Topfgucker finden Sie auch unter [www.bad-aachen.net/](http://www.bad-aachen.net/)!