

## Kürbis-Falafel mit Kürbis-Dip

Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen

- 1 kl. Hokkaido-Kürbis halbieren, Kerne entfernen u. in Spalten schneiden und ca. 15 – 20 Min. backen. Abkühlen lassen.

Den abgekühlten Kürbis pürieren und 300 g Kürbispüree in eine große Schale geben, den Rest beiseite stellen.

- 1 rote Zwiebel ) klein  
 3 Knoblauchzehen ) schneiden  
 2 EL Olivenöl\* in einer Pfanne erhitzen und  
 400 g Kichererbsen\* verzehrfertig (abgetropft, ohne Sud)  
 darin scharf anbraten und dann die,  
 Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben, mit  
 1 EL Paprikapulver\* )  
 ½ TL Kreuzkümmel\* )  
 ½ TL Kurkuma\* )  
 1 TL Salz\* )  
 ½ TL Chiliflocken ) würzen und alles 4 – 5 Min. weiter anbraten.

Nun die Masse zu dem Kürbispüree in die Schale geben und alles gemeinsam grob pürieren, es kann ruhig noch Stücke enthalten.

- 1 Bd. Petersilie fein hacken (1 EL davon zur Seite stellen für den Dip)  
 und mit  
 1 EL Paprikapulver\* )  
 ½ TL Kreuzkümmel\* )  
 ½ TL Kurkuma\* )  
 1 TL Salz\* )  
 ½ TL Chiliflocken )  
 1-2 EL Mehl ) vermengen. Die Masse wird klebrig sein. Hände mit  
 Olivenöl\* einreiben und aus jeweils 1 EL der Masse Bällchen formen und auf ein mit  
 Backpapier belegtes Blech legen.

Bei 180° Ober-/Unterhitze 20-30 Minuten backen.

### Kürbis-Dip

- 2 EL Kürbispüree )  
 150 g Joghurt oder Schmand oder Hummus)  
 Saft einer ½ Zitrone )  
 1 TL Paprikapulver\* ) alles gut verrühren und  
 1 EL Petersilie und  
 1 Knoblauchzehe (fein gehackt) unterheben und mit  
 etw. Salz\* abschmecken

**\* Diese Produkte sind im Weltladen Walsrode, Moorstraße 27, erhältlich.**