

Nelson Müller | Gefüllte Falafel-Pilze mit Erbsen-Püree und Erdnuss-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g vorgekochte Kichererbsen
- 4 große Champignons oder Portobello-Pilze
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300 g TK-Erbsen
- 100 ml Sojamilch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sojasauce
- 4 - 5 EL Erdnussbutter
- 1 EL Sweet Chili Sauce
- Petersilie
- Koriander
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Stiele der Pilze entfernen und mit einem kleinen Löffel den Rand des Champignons vergrößern. Schalotte, Stiele und Pilzreste der Lamellen fein hacken und in einer Pfanne anschwitzen.

300 g Kichererbsen, Knoblauchzehen und nach Belieben Petersilie und Koriander in einen Messbecher geben. Mit Salz, Pfeffer und Ras-el-Hanout würzen. Die angeschwitzten Schalotten, Knoblauch und Pilzrest dazu geben und pürieren, bis eine stückige, feste Masse entsteht. Den geriebenen Käse dazu geben. Die Masse in die Pilze füllen. Pilze auf ein Blech setzen und bei 180 °C im Ofen (Ober-/Unterhitze) für 10 - 12 Minuten backen.

Für das Püree 100 g Kichererbsen mit Sojamilch und 1/2 feingehackter Schalotte in einem Topf aufkochen lassen. Erbsen dazugeben, einmal stark aufkochen und pürieren. Nach Belieben durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Sauce Gemüsebrühe und 1/2 feingehackte Schalotte in einem Topf aufkochen. Sojasauce, Erdnussbutter und Sweet Chili Sauce dazugeben und auf mittlerer Stufe aufkochen, bis die Sauce eindickt. Zusammen mit den Pilzen und Erbsen-Püree servieren.

Rezept: Nelson Müller

Quelle: Einfach! Täglich! Mitkochen!