

---

# Allerlei im Pott



---

# Falafel

mit Rote-Bete-Feta-Dip



FORSCHEN.  
FÖRDERN.  
VERNETZEN.

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR  
FREMSPRACHENFORSCHUNG



### Zutaten:

250 g Kichererbsen, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 10 Zweige Petersilie, 10 Zweige Koriander, 6 EL Olivenöl, 2 TL Gewürz „Ras el-Hanout“, 1 TL Salz  
Für den Dip: 450 g Rote Bete, 180 g Feta, ½ Zwiebel, 2 TL Olivenöl, 1 Spritzer Zitronensaft, Pfeffer



Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden, dann in einer Pfanne mit 1 EL Öl anschwitzen. Petersilie und Koriander grob hacken. Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.



Gehackte Petersilie und Koriander mit Kichererbsen, Gewürzen, Salz, 5 EL Olivenöl, gebratenen Knoblauch- und Zwiebelwürfeln in einen Mixer geben und zerkleinern.



Masse mit feuchten Händen zu kleinen Bällchen formen und auf einem Blech ausbreiten. Dann ca. 15 bis 20 Minuten im Ofen backen.



In der Zwischenzeit die Rote Bete und die halbe Zwiebel zerkleinern, den Feta zerbröseln. Anschließend alles pürieren und mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Falafel aus dem Ofen nehmen und gemeinsam mit dem Dip anrichten, fertig!

---

# Möhren durcheinander

Münsterländer Melange mit Wurstebrot  
und Leberbrot



STAND  
ORT  
BESTIMMUNGEN

DGFF  
FORSCHEN.  
FÖRDERN.  
VERNETZEN.  
DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR  
FREMSPRACHENFORSCHUNG

---



Zutaten:  
800g Möhren, 800 g Kartoffeln,  
ca. 300 ml Gemüsebrühe  
1 Gemüsezwiebel, etwas  
Knoblauch, ein Bund Petersilie,  
etwas Butter  
1 Scheibe Wurstebrot und  
Leberbrot



Möhren und Kartoffeln  
schälen und in Würfel  
schneiden,  
Gemüsezwiebel und  
Knoblauch fein würfeln



Zwiebeln und Knoblauch  
in etwas Öl andünsten.  
Möhren und Kartoffeln  
hinzufügen und kurz  
mitdünsten



Gemüse mit  
Gemüsebrühe  
ablöschen



Wurstebrot und  
Leberbrot in einer  
Pfanne knusprig  
anbraten



Butter und Petersilie  
unterrühren und das  
Gemüse mit einem  
Kartoffelstamper  
etwas stampfen

---

# (vegane) Herrencreme

... auch für Damen



**STAND  
ORT**  
BESTIMMUNGEN

**DG  
FF**  
FORSCHEN.  
FÖRDERN.  
VERNETZEN.  
DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR  
FREMSPRACHENFORSCHUNG

---

Zutaten:

500 ml Milch (vegan: 500 ml Vanille-Sojadrink), 200 ml Sahne (vegan: 200 ml Sojasahne, zum Aufschlagen von z.B. Rama), 1 Pkg. Sahnesteif, 1 Pkg. Vanillepudding, 80 g dunkle (vegane) Schokolade, nach Bedarf: 2cl Stroh Rum



Sahne steif schlagen



Sahne und Schokolade dem kalten Pudding unterheben.



In eine Schale geben und kühl stellen.



Puddingpulver mit Milch anrühren und erhitzen. Anschließend auskühlen lassen.



Schokolade grob hacken