

Jaqueline Amirfallah Falafel, Salat und Dip

Donnerstag, 16. Dezember 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

300 g	getrocknete Kichererbsen
etwas	Salz
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Dill, klein
400 g	Joghurt nach griechischer Art (10 % Fett)
etwas	Pfeffer
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Koriander
4	Lauchzwiebeln
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Koriander, gemahlen
etwas	Chiliflocken
etwas	Olivenöl
etwas oder Mehl)	Kichererbsenmehl (alternativ Kartoffelstärke oder Mehl)
1	Zitrone
etwas	Zucker
1 EL	Sesam
2	Romana-Salatherzen



Zubereitung:

Hinweis: Die Kichererbsen müssen über Nacht eingeweicht werden!

1. Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, kalt abspülen.
3. Hälfte der Kichererbsen in Wasser ca. 1 Stunde weich kochen, in den letzten ca. 15 Minuten kräftig salzen.
4. Inzwischen für den Dip Knoblauch abziehen und fein hacken.
5. Dill waschen, trocken schütteln, Fähnchen abzupfen und fein schneiden.
6. Joghurt glattrühren, Knoblauch und Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Gegarte Kichererbsen abtropfen lassen. 2 EL davon für den Salat beiseite legen.
8. Übrige Kräuter waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und grob fein schneiden.
9. Eingeweichte und gegarte Kichererbsen, Kräuter und Lauchzwiebelstücke durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen oder portionsweise in einem stabilen Mixer nicht zu fein mixen.
10. Die Falafelmasse mit Salz und Gewürzen abschmecken und davon einen kleinen Probekloß formen. Kloß in heißem Öl braten, sollte die Masse dabei auseinander fallen,

etwas Kichererbsenmehl (alternativ Kartoffelstärke oder Mehl) unter die übrige Falafelmasse kneten.

11. Falafelmasse zu kleinen Frikadellen oder in Kugeln formen. In reichlich heißem Öl portionsweise knusprig frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

12. Romanasalat putzen, in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen.

13. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl zu einer Marinade rühren. Übrige Kichererbsen und Sesam untermischen.

14. Den Salat klein schneiden oder zerzupfen, mit der Marinade mischen.

15. Falafel, Salat und Dip anrichten. Dazu nach Belieben Fladenbrot servieren.

Pro Portion: 485 kcal / 2040 kJ

44 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 25 g Fett