

Kräuter-Pfannkuchen mit Falafel-Auberginen-Füllung

Für zwei Personen

Für die Falafel:

120 g Kichererbsenmehl	1 Schalotte	2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone	1 Msp. Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
1 Bund Petersilie, kraus	1 TL Salz	1 TL Olivenöl

Sonnenblumenöl

Für die Kräuter-Pfannkuchen:

200 g Weizenmehl	2 Eier	1 TL Backpulver
2 EL Salatkräuter, getrocknet	Olivenöl	

Für das Gemüse:

1 Kopf Eisbergsalat	1 Aubergine	1 Paprika gelb
2 Tomaten		

Für die Joghurtsauce:

100 g Joghurt	1 Zehe Knoblauch	2 EL Salatkräuter, trocken
---------------	------------------	----------------------------

Salz

Einen Topf mit 200 Milliliter Wasser zum Kochen bringen. Für die Falafel die Petersilie hacken, den Knoblauch auspressen und die Schalotte klein hacken. Das Kichererbsenmehl mit Kreuzkümmel, Petersilie, Backpulver, Knoblauch und der Schalotte vermengen und mit Salz abschmecken. Anschließend das kochend heiße Wasser langsam und unter schnellem Rühren hinzufügen. Den Teig der Falafel zehn Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung währenddessen die Tomaten, den Salat, die Aubergine und die Paprika waschen. Den Salat zupfen und das Gemüse in Scheiben schneiden.

Mit etwas Olivenöl die Aubergine und Paprika in einer Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen bis die Paprika weich wird.

Aus Joghurt, gepresstem Knoblauch, Salatkräutern und etwas Salz eine Sauce anrühren und mit Pfeffer verfeinern.

Für den Teig der Kräuter-Pfannkuchen das Mehl mit Backpulver, Salatkräutern und zwei Eiern in eine Schüssel geben und vermengen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig für die Pfannkuchen ausbacken. Danach zur Seite stellen.

Währenddessen den Saft einer Zitrone auspressen und mit Olivenöl unter den Falafelteig mischen, anschließend mit angefeuchteten Händen kleine Falafelbällchen formen. In einer weiteren Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Bällchen darin braten.

Den Pfannkuchen mit Joghurtsauce bestreichen und auf einer Hälfte mit Salat, Tomate und gebratener Aubergine sowie Paprika belegen. Die Falafelbällchen ebenfalls auf dieser Hälfte des Pfannkuchens verteilen. Anschließend die gefüllten Pfannkuchen einrollen.

Die gefüllten Kräuter-Pfannkuchen aufschneiden und auf Tellern anrichten, etwas Joghurtsauce dazu reichen und servieren.

Catalina Paniagua am 02. September 2015