

Falafel mit Erdnuss-Soße, Fenchel-Salat mit Halloumi

Für zwei Personen

Für die Falafel:

350 g Kichererbsen (Dose)	1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 Zweige Koriander
1 TL Sesam	1 TL Schwarzkümmel	1 TL Kreuzkümmel
2 EL Mehl	300 ml Rapsöl	Salz

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	150 ml Kokosmilch	150 g Erdnussbutter
2 TL Honig	1 TL Currypulver	1 TL Chilipulver

Für den Fenchelsalat:

150 g Fenchel	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
50 g getrock. Cranberries	100 g Halloumi Käse	2 TL Olivenöl
15 g Dill		

Für die Falafel:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Chili entkernen und hacken. Petersilie und Koriander abbrausen und hacken.

Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch, Chili, Petersilie, Koriander, Mehl und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und mit einem Pürierstab mixen. Ein bisschen Wasser zufügen. Mit Kreuzkümmel, Schwarzkümmel und Sesam vermengen und die Masse zu Kugeln formen. In einer Pfanne oder Fritteuse in Öl frittieren.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und mit Erdnussbutter, Kokosmilch, Honig, Currypulver und Chilipulver vermengen. Im Mixer zu einer Sauce mixen und durch ein Sieb passieren.

Für den Fenchelsalat:

Cranberries in Wasser einweichen. Zitronensaft auspressen. Knoblauch abziehen und hacken. Dill abbrausen, trockenschütteln und hacken.

Fenchel putzen, in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Zitronensaft vermengen. Halloumi in Streifen schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Knoblauch, Dill und Fenchel vermengen, die Cranberries unterheben und die Halloumi-Streifen darauf geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Valentina Harrendorf am 28. Januar 2021