

Falafel mit Couscous-Salat und Koriander-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Falafel:

250 g Kichererbsen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	10 g frischer Koriander	5 g glatte Petersilie
½ TL Kreuzkümmel	1 Msp. getrock. Chiliflocken	3 EL Kichererbsenmehl
1 TL Backpulver	Salz	Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

200 g Couscous	1 Möhre	1 Zucchini
½ rote Paprikaschote	120 g Cherrytomaten	¼ Gurke
1 Frühlingszwiebel	1 Granatapfel	1 Zitrone
80 g Feta	1 TL dunkler Balsamicoessig	1 Msp. Currypulver
1 Msp. Kurkuma	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Koriander-Joghurt:

200 g fettarmer Joghurt (0,1%)	1 Zitrone	2 Zwe. frischer Koriander
1 TL flüssiger Honig	1 TL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Falafel:

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Koriander, Petersilie, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Kichererbsenmehl, Backpulver sowie Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer feinen Masse pürieren. Aus dieser Masse kleine Bällchen formen und im heißen Fett knusprig und goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Wenn Sie den Saft von Kichererbsen aus der Dose aufschlagen, dann entsteht nach einiger Zeit eine Art Eischnee. Dieser Schaum kann mit Gewürzen abgeschmeckt werden und ist sogar vegan.

Für den Couscous-Salat:

250 ml Wasser zum Kochen bringen und salzen. Das Wasser über den Couscous geben und diesen Quellen lassen. Möhre schälen und würfeln.

Zucchini waschen, trockentupfen und würfeln. Möhre und Zucchini in einer Pfanne in 1 Esslöffel Olivenöl anbraten. Mit Curry, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Gurke halbieren, Kerngehäuse mithilfe eines Löffels entfernen, dann würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und würfeln. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Feta würfeln. Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln.

Gurke, Frühlingszwiebel, Feta und Paprika mit Couscous vermischen.

Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Zusammen mit dem angebratenen Gemüse zum Couscous geben. Alles gut vermengen und mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone halbieren, Saft auspressen und den Salat damit abschmecken.

Für den Koriander-Joghurt:

Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und mit dem Joghurt vermischen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Bölke am 04. Februar 2021