

Arabischer Couscous mit Falafel-Bällchen und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für den Couscous:

125 g Couscous	1 rote Spitzpaprika	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 $\frac{1}{2}$ Stangen Frühlingszwiebeln	30 g Tomatenmark	1 Zitrone
1 EL Harissa	250 ml Gemüfefond	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Falafel:

250 g Kichererbsen	50 g Kichererbsenmehl	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 Zitrone	1 TL Kreuzkümmel	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Joghurt:

5 EL Joghurt, 3,5%	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 Zitrone
1 TL Tahin	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Mandelblättchen

Für den Couscous:

Den Gemüfefond in einem Topf aufkochen, von der Herdplatte nehmen, den Couscous zugeben und 10 Minuten quellen lassen. Im Kühlschrank auskühlen.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit Paprika und Petersilie unter Couscous heben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Couscous mit Tomatenmark, Olivenöl, Zitronensaft und Harissa abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Falafel:

Für die Falafel Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Kichererbsen, Kichererbsenmehl, eine halbe Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriander pürieren. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Masse mit Kreuzkümmel und Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bällchen formen und 3-5 Minuten goldbraun frittieren.

Für den Joghurt:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken und unter den Joghurt heben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Joghurt mit Zitronensaft, Tahin und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Mandelplättchen in einer Pfanne anrösten.

Couscous auf Tellern anrichten, Falafel daneben geben und Minz-Joghurt darüber verteilen. Mit Mandeln garniert servieren.

Marcel Juhas am 31. März 2021