

# Falafel-Teller mit Hummus, Sesam-Soße und Taboulé

## Für zwei Personen

### Für die Falafel:

500-600 g Kichererbsen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig glatte Petersilie	2 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Kardamom	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
1 TL Backpulver	2 EL Mehl	4-5 EL Sonnenblumenöl

### Für den Hummus:

200-300 g Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
135 g helles Tahini	Eiswasser, Salz	$\frac{1}{2}$ TL Backnatron

### Für das Taboulé:

30 g Bulgur	2 große, reife Tomaten	1 Granatapfel
1 Schalotte	1 Zitrone	2 Bund glatte Petersilie
1 Bund frische Minze	2 TL gemahlener Piment	1 TL Baharat-Gewürzmischung
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

1-2 EL Tahini	1 Zitrone	Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
---------------	-----------	----------------------------

### Für die Garnitur:

1 EL Kichererbsen	2 EL Olivenöl
-------------------	---------------

**Für die Falafel:** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und  $\frac{1}{2}$  klein schneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Petersilie, Koriander abrausen, trocken wedeln, hacken, 1 EL Petersilie und 2 EL Koriander auffangen.

Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriander in einer Küchenmaschine grob zerkleinern und vermischen. Pfeffer, Koriander, Backpulver, Kreuzkümmel, Kardamom und Mehl zur Masse geben und mit den Händen durchkneten. In Walnussgroße Bällchen formen.

Falafel Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für 15 Minuten im Backofen backen. Anschließend in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl goldbraun anbraten.

**Für den Hummus:** Zitrone halbieren, auspressen und 2 Esslöffel Saft auffangen. Knoblauch abziehen und andrücken. Kichererbsen abgießen, waschen und in der Küchenmaschine pürieren. Bei laufendem Motor Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Backnatron und Salz zufügen. Anschließend noch etwas eiskaltes Wasser zufügen, bis eine glatte Masse entsteht. Bis zum Servieren im Kühlschrank stellen.

**Für das Taboulé:** In einem Topf Wasser erhitzen. Bulgur im heißem Wasser 5 Minuten ziehen lassen, dann abgießen und in eine Schüssel füllen. Tomaten waschen, trockentupfen und würfeln. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Tomaten zum Bulgur geben. Petersilie und Minze abrausen, trockenwedeln, so fein wie möglich schneiden und ebenfalls zum Bulgur geben. Zitrone halbieren, auspressen und 3 Esslöffel Saft auffangen.

Zitronensaft, Piment und Baharat hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Granatapfel halbieren und die Kerne aus dem Granatapfel lösen, unter das Taboulé mischen.

**Für die Sauce:** Zitrone halbieren, auspressen und  $\frac{1}{2}$  des Saftes auffangen. Tahini und Zitronensaft miteinander verrühren und nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Hummus in die Mitte eines tiefen Tellers geben und mit Olivenöl und Kichererbsen toppen. Taboulé und 4-6 Falafel-Bällchen um den Hummus herum drapieren. Sesamsauce über die Falafel.

Daniela Jahn am 01. November 2021