

Mangold-Falafel mit Zhug und Süßkartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Mangold-Falafel:

150 g Mangold	135 g Kichererbsen (Dose)	1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie	1 Bund Koriander
150 g Vollkorn-Dinkelmehl	½ TL Backpulver	4 EL weißer Sesam
½ TL Chilipulver	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriander
Schwarzkümmelsamen	Chiliflocken	Salz
Pfeffer	400 ml Frittieröl	

Für den Kartoffelstampf:

400 g Süßkartoffeln	2 Zwiebeln	1 EL Honig
1 EL Tahini	2 EL gesalzene Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Zhug:

½ Bund Petersilie	½ Bund Koriander	½ kl. grüne Chilischote
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone	50 ml Olivenöl
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriander	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Süßkartoffel	Öl
----------------	----

Für die Mangold-Falafel: Den Mangold putzen, klein schneiden und in Salzwasser 4 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken und trocken ausdrücken.

Kichererbsen im Sieb abbrausen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken. ½ Bund Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, vermengen und Chilipulver, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Salz, Pfeffer und Backpulver dazugeben. Alles grob pürieren.

Mangold-Kichererbsen-Masse mit Dinkelmehl in einer Schüssel zu einem festen Teig kneten. Daraus 6 Bällchen formen und diese zugedeckt ruhen lassen. Danach den Sesam auf Teller verteilen und die Falafel-Bällchen im Sesam wälzen.

Frittieröl auf 160-170 Grad erhitzen, Falafel darin knusprig ausbacken und abtropfen lassen. Zum Schluss mit restlicher Petersilie und Koriander sowie Chiliflocken und Schwarzkümmel garnieren.

Für den Süßkartoffelstampf: Süßkartoffeln schälen, Zwiebeln abziehen. Beides grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten weichkochen.

Abgießen und die Butter mit etwas geriebenem Muskat dazugeben.

Salzen, pfeffern und alles grob zerstampfen. Zum Anrichten Süßkartoffelstampf mit Honig und Tahini beträufeln.

Für den Zhug: Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Chilischote entkernen und grob hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls grob hacken. Zitronensaft auspressen.

Kräuter, die halbe Chili, Knoblauch, 3 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Koriander und Olivenöl mit dem Stabmixer zusammen pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Süßkartoffeln schälen, raspeln und in einem Topf mit Öl frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Zink am 06. Januar 2022