

# Popcorn-Falafel mit Rote-Bete-Hummus und Kichererbsen

## Für zwei Personen

### Für die Falafel:

75 g gesalzenes Popcorn	250 g Mais	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	1 Limette	50 ml Mineralwasser
20 g glatte Petersilie	45 g Speisestärke	Sonnenblumenöl
Meersalz		

### Für den Rote-Bete-Hummus:

2-3 vorgeg. Rote-Bete-Knollen	250 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1-2 EL Sauerrahm	1 EL Tahini	Meersalz, Pfeffer

### Für die gerösteten Kichererbsen:

100 g Kichererbsen	1 TL italien. Kräuter	2 EL Olivenöl
Meersalz		

### Für den Zitronen-Joghurt:

150 g griech. Joghurt	50 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone
$\frac{1}{4}$ TL Agavendicksaft	Salz	weißer Pfeffer

### Für das Pfannbrot:

175 g Naturjoghurt	175 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver
Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	

### Für die Garnitur:

3-4 Zweige glatte Petersilie

## Für die Falafel:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

50 g Popcorn in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer zu feinem Mehl verarbeiten. Limette halbieren und 10 ml Saft auspressen.

Mais abtropfen lassen. Chilischote abbrausen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und grob hacken. Knoblauch abziehen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Petersilie ebenfalls grob zerkleinern. Dann Mais, Chili je nach Geschmack, Knoblauch und die Petersilie fein pürieren. Das Püree in eine Schüssel geben und mit der Speisestärke, dem Popcorn-Mehl, dem Limettensaft und Meersalz vermischen. Das restliche Popcorn und das Mineralwasser zur Masse geben und gut mit der Hand vermengen. Dann mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.

Soviel Öl in eine Pfanne geben, dass die Bällchen zur Hälfte bedeckt sind. Das Öl auf 170 Grad erhitzen. Bällchen bei 170 Grad ca. 3-4 Minuten von jeder Seite ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für den Rote-Bete-Hummus:

Kichererbsen abgießen und abspülen. Rote Bete in kleine Stücke schneiden. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Kichererbsen, Rote Bete, Zitronensaft, Sauerrahm, Rote-Bete-Saft, Tahini, Meersalz und Pfeffer in ein Gefäß füllen und mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse mixen.

## Für die gerösteten Kichererbsen:

Kichererbsen gut abspülen und abtrocknen. Trockene Kichererbsen mit den Kräutern, dem Olivenöl und Fleur de Sel vermengen.

Kichererbsen 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis sie knusprig sind. Kurz auskühlen lassen und mit Meersalz abschmecken.

**Für den Zitronen-Joghurt:**

Joghurt mit dem Schmand verrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Joghurt mit Zitronenabrieb, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Pfannenbrot:**

Eine Pfanne ohne Öl erhitzen. Aus Joghurt, Mehl, Backpulver und Fleur de Sel einen Teig kneten. Mit den Händen vier Kugeln formen und auf einer bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen. In der Pfanne unter mehrmaligem Wenden ca. 5-8 Minuten ausbacken.

**Für die Garnitur:**

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren über das Gericht streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nicole Vogt am 06. April 2022