

# Falafel, Hummus und Salat

## Für zwei Personen

### Für die Falafel:

250 g getrock. Kichererbsen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, 2 EL Saft	1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 TL Kreuzkümmel	Kirchererbsenmehl	Öl, Salz, Pfeffer

### Für den pinken Hummus:

1-2 vorgek. rote Bete	250 g Kichererbsen	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 EL helles Tahini	3 EL Olivenöl
$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Salz

### Für den Kichererbsen-Salat:

500 g Kichererbsen	1 rote Spitzpaprika	6 Cherry-Tomaten
$\frac{1}{2}$ Granatapfel	1 rote Zwiebel	1 Zitrone
100 g Feta	1 Bund Dill	1 Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 EL Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
4 EL Olivenöl	1 Msp. Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

### Für die Falafel:

Schon am Vortag die Kichererbsen in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Die ungekochten Kichererbsen mit dem Stabmixer pürieren. Danach Petersilie, Koriander, Knoblauch und Schalotte dazugeben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, den Zitronensaft hinzugeben und alles gut vermischen, optional mit Kirchererbsenmehl die Konsistenz beeinflussen.

In einer tiefen Pfanne oder Fritteuse das Öl erhitzen. Dann aus der Masse Bällchen formen (am besten mit leicht feuchten Händen) und rundum die Bällchen goldbraun backen. Vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den pinken Hummus:

Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen. Knoblauch auspressen.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Rote Bete Hummus je nach Geschmack noch mit etwas mehr Tahini, Zitronensaft oder Salz verfeinern.

### Für den Kichererbsen-Salat:

Kichererbsen in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Paprika sowie Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Granatapfel rundherum einschneiden und in Stücke brechen. Kerne herauslösen.

Koriander, Petersilie sowie Dill abbrausen und gut trockenwedeln. Blätter vom Koriander und der Petersilie zupfen und mit dem Dill sehr fein hacken. Feta abtropfen lassen.

Für das Dressing die Zitrone auspressen und mit dem Öl vermischen.

Essig, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zugeben und gut vermengen.

Alle Zutaten miteinander vermengen. Das Dressing zum Gemüse zugeben und alles abschmecken.

Falls Schärfe gewünscht ist Cayennepfeffer nach Belieben dem Dressing zuzufügen. Feta zerkrümeln und darüber streuen.

Maximilian Klösges am 15. Juni 2022