

# Falafel mit Avocado-Hummus, Joghurt-Dip, Chinakohl-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Falafel:

400 g Kichererbsen (Dose)	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Kichererbsenmehl	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander	1 Msp. Natron	2 EL Olivenöl
Pflanzenöl	Salz	

### Für den Chinakohl-Mango-Salat:

100 g Chinakohl	1 grüne Mango	40 g Zuckerschoten
2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Butter

### Für das Dressing:

1 Limette	2 cm Ingwer	1 Stange Zitronengras
1 kleine rote Chili	2 EL Sesamöl	1 TL Currypulver
1 Prise Salz		

### Für den Avocado-Hummus:

$\frac{1}{2}$ Avocado	100 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Limette	1 TL Tahini	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander
1 Prise Chiliflocken	Salz	Pfeffer

### Für den Joghurt-Dip:

200 g griech. Joghurt	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Zweige Minze	2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelkerne	1 Zweig Minze	1 Zweig Petersilie
1 Zweig Koriander		

## Für die Falafel:

Die Kichererbsen mit abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinhacken. Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone auspressen. Alles zusammen in einen Mixer geben und 1 EL Zitronensaft; 1 EL Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel, Koriander, Natron, Salz und Olivenöl hinzufügen. Zusammen mixen und in einer Metallschüssel abkühlen lassen. Je nach Konsistenz mit übrigem Kichererbsenmehl nacharbeiten.

Aus der Masse Kugeln formen und in einer Fritteuse mit heißem Fett ausbacken. Zum Schluss auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für den Chinakohl-Mango-Salat:

Zuckerschoten in heißem Wasser kurz blanchieren und kalt abschrecken.

Mango schälen. Chinakohl waschen. Frühlingszwiebeln putzen. Alles in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Butter anbraten.

Zuckerschoten in Rauten schneiden und kurz hinzugeben geben. Danach mit Chinakohl und Mango in eine Schüssel füllen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und dazugeben. Alles miteinander vermengen.

## Für das Dressing:

Limette halbieren und auspressen. Chili waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und feinhacken. Ingwer schälen und feinhacken. Hälfte des Zitronengras Hacken. Chili, Ingwer und Zitronengras mörsern. 3 EL Limettensaft, Sesamöl, Curry und Salz hinzugeben. Er-

neut mörsern und den Salat damit marinieren.

**Für den Avocado-Hummus:**

Knoblauch abziehen und feinhacken. Limette auspressen. Avocado in Stücke schneiden. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.

Limettensaft, Knoblauch, Avocado, Kichererbsen und Tahini pürieren. Mit Koriander, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Joghurt-Dip:**

Zitrone auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze, Knoblauch und 2 EL Zitronensaft mit dem Joghurt vermengen. Olivenöl dazugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Petersilie, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und Kräutern und Granatapfelkernen garnieren.

Karin Müller am 02. November 2022