

Falafel mit Taboulé und Tsatsiki

Für zwei Personen

Für die Falafel:

125 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
4 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	Chilipulver
150 ml Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Taboulé-Salat:

75 g Bulgur	2 mittelgroße Tomaten	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	100 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	4 Stängel Minze	2 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für der Tsatsiki:

150 g griech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Falafel:

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit kaltem Wasser gut abspülen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch und Petersilie pürieren, bis eine Art Paste entsteht.

Kreuzkümmel, Kurkuma, Chili, Salz und Pfeffer hinzufügen und noch einmal durchpürieren, bis alles gut vermischt ist.

Paste in eine Schüssel geben und das Mehl löffelweise hinzugeben und mit einer Gabel gut untermischen. Zuletzt das Backpulver untermischen, bis alles glatt ist. Ist der Teig noch zu matschig, einfach noch etwas Mehl hinzugeben.

Teig mit zwei Löffeln zu Nockerl/ Bällchen formen. Öl in einem Topf auf höchster Stufe erhitzen. Falafel in das heiße Öl geben und etwa 2-4 Minuten unter Wenden ausbacken, bis sie braun und knusprig sind. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Taboulé-Salat:

Bulgur in eine Schüssel geben, mit reichlich kochendem Gemüsefond übergießen und ca. 20-25 Minuten quellen lassen.

Tomaten und Gurke würfeln, Frühlingszwiebel fein schneiden. Petersilie und Minze hacken. Bulgur abgießen und abkühlen lassen. Mit dem Gemüse und den Kräutern mischen. Zitronensaft auspressen. Kurz vor dem Servieren mit einem Spritzer Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

Für der Tsatsiki:

Salatgurke schälen und grob raspeln. Raspel salzen und zur Seite stellen, bis sich der Gurkensaft absetzt.

Knoblauch abziehen und in den Joghurt pressen. Die geraspelte Gurke entweder mithilfe eines feinen Siebes abgießen oder in einem sauberen Tuch ausdrücken, sodass der ganze Saft abgepresst wird. Ausgedrückte Gurke zum Joghurt geben und unterrühren. Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Etwas ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Olivenöl beträufelt garnieren.

Sarah Gellesch am 15. März 2023