

# Popcorn-Falafel mit Bohnenmus, Linsen-Dal, Chili-Öl

## Für zwei Personen

### Für die Falafel:

100 g Popcorn, ungesalzen	250 g Mais	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	50 ml Mineralwasser
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	45 g Speisestärke
1 L Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	Salz

### Für das Bohnenmus:

325 g weiße Riesenbohnen	1 Zitrone, davon Saft	1 EL Olivenöl
Meersalzflocken	2 EL Wasser	

### Für das Linsen-Dal:

125 g rote Linsen	1 Tomate	1 kleine Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 cm Ingwer	2 EL Crème fraîche
2 EL Ghee	1-2 Zweige Koriander	1-2 Zweige Minze
1 TL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

### Für das Chili-Öl:

1 rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 kleine Zwiebel
3 Knoblauchzehen	1-2 TL Tomatenmark	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Korianderkörner	100 ml Olivenöl	Meersalzflocken

### Für die Falafel:

80 g Popcorn in einen Mixer geben und solange mixen, bis es eine mehmartige Konsistenz hat. Knoblauch abziehen und grob hacken. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und grob hacken. Koriander und Petersilie grob hacken. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Mais aus der Dose abtropfen lassen.

Mais, Knoblauch, Chili, Koriander und Petersilie in eine Schüssel geben und pürieren. Dann Popcorn-Mehl, Speisestärke, Zitronensaft und Salz untermischen. Restliches Popcorn und Mineralwasser unterheben, alles gut vermengen und mit Salz abschmecken.

Öl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen. Aus der Falafelmasse kleine Kugeln mit 3 cm Durchmesser formen und 3-5 Minuten im heißen Fett frittieren, bis sie knusprig, aber noch nicht verbrannt sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für das Bohnenmus:

Zitrone halbieren und ca. 1 EL Saft auspressen. Bohnen abtropfen lassen.

Bohnen, Zitronensaft, Olivenöl, Meersalzflocken und 2 EL Wasser in einen Mixer geben und sehr glatt pürieren. Das Püree in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur unter Rühren erwärmen.

### Für das Linsen-Dal:

Linsen mit Kurkuma und Cayennepfeffer 20 Minuten in 350 ml Salzwasser kochen. Dann das Wasser abgießen. Linsen abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel klein schneiden, Knoblauch zerdrücken. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebeln in Ghee leicht anbräunen, Knoblauch und Ingwer zufügen und kurz mitbraten. Tomate klein schneiden, hinzugeben und so lange mitkochen, bis sie weich ist. Linsen unterrühren, Garam Masala, Crème fraîche und die Hälfte der gehackten Kräuter dazugeben. Gut umrühren. Linsen anrichten und mit restlichen Kräutern bestreuen.

**Für das Chili-Öl:**

Kreuzkümmelsamen und Korianderkörner in einen Mörser geben und zerstoßen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Chilischote hacken. Chilischote, Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl leicht anbraten. Dann mit Chiliflocken, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Koriander und restlichem Öl fein pürieren. Mit Salz würzen.

Mareike Oeltjen am 30. August 2023