

Falafel mit Süßkartoffel, Spinat und Feta

Für zwei Personen

Für die Falafel:

130 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
50 g Kichererbsenmehl	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Tellicherry-Pfeffer
Pflanzenöl	Salz	

Für die Süßkartoffel:

1 große Süßkartoffel	4 TL Ras el-Hanout	$\frac{1}{2}$ TL Tellicherry-Pfeffer
3 EL Olivenöl	Salz	

Für den Spinat und Feta:

200 g Blattspinat	1 kleine, rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Feta	1 EL Butter	

Für die Crème-fraîche:

2 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	1 Prise Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 EL Granatapfelkerne	30 g Kürbiskerne	30 g Zucker
2 EL Kürbiskernöl		

Für die Falafel:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Koriander und Petersilie fein hacken. Alles zusammen mit Kichererbsen und Kichererbsenmehl in einen Multizerkleinerer geben und zu einer Masse pürieren. Mit Kreuzkümmel, etwas Zitronensaft, Salz und gemörsertem Pfeffer abschmecken. Zu kleinen Bällchen formen und in Pfanne mit heißem Öl frittieren bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Süßkartoffel:

Süßkartoffel waschen, in der Hälfte durchschneiden, und Schnittflächen mit Ras el Hanout, Salz und gemörsertem Pfeffer würzen. Zusätzlich mit Olivenöl bestreichen. Für 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für den Spinat und Feta:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Blattspinat in einer Pfanne mit geschmolzener Butter mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten.

Feta bröseln.

Für die Crème-fraîche:

Crème fraîche mit Zitronensaft, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer vermischen.

Für die Garnitur:

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Merit Schwalm am 31. Januar 2024