

Falafel mit Bulgur-Salat und Joghurt-Soße

Für zwei Personen

Für die Falafel:

150 g getrockn. Kichererbsen	1 Scheibe Toastbrot	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft	1 Ei
5 Zweige glatte Petersilie	2 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL gemahlener Koriander
Cayennepfeffer	1 TL Backpulver	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Bulgursalat:

150 g Bulgur	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 rote Paprika
2 Tomaten	2 EL Granatapfelkerne	2 Frühlingszwiebeln
1 Schalotte	1 Limette, Saft	300 Gemüsefond
1 EL Tomatenmark	1 EL Paprikamark	2 EL Granatapfelsirup
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	75 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für die Joghurtsauce:

250 g griech. Joghurt	1 Limette, Saft, Abrieb	1 TL Ahornsirup
Salz	Pfeffer	

Für die Falafel:

Die Kichererbsen über Nacht einweichen.

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Eingeweichte Kichererbsen, Schalotte und Knoblauch mit dem Pürierstab oder dem Mixer fein zerkleinern. Kreuzkümmel mahlen. Alle anderen Zutaten zugeben und zu einer feinen Masse pürieren. Zu Bällchen formen und in heißem Öl in einem Topf ca. 4 Minuten backen, anschließend auf Küchenpapier entfetten.

Für den Bulgursalat:

Gemüsefond zum Kochen bringen. Bulgur mit dem kochenden Fond übergießen und quellen lassen.

Schalotte abziehen, klein schneiden und in Öl andünsten, Tomaten- und Paprikamark zugeben und mit anbraten.

Gurke schälen, Kerne entfernen und klein schneiden. Paprika schälen und klein schneiden. Tomaten häuten klein schneiden, Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Gemüse und Zwiebeln zum Bulgur geben. Mit Limettensaft, Granatapfelsirup, Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Granatapfelkerne zufügen.

Für die Joghurtsauce:

Joghurt mit allen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sabine Härtfelder am 20. März 2024