

Sesam-Falafel mit buntem Salat, Brot und Dip

Für zwei Personen

Für die Sesam-Falafel:

1 Dose Kichererbsen	1 Zitrone	1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Ei	2 EL Mehl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL gem. Kreuzkümmel	50 g Sesam
Olivenöl		

Für den bunten Salat:

2 Salatherzen, Romanasalat	1 gelbe Paprika	1 Radicchio
1 Tomate	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	5 EL weißer Balsamico
1 EL Honig	1 EL scharfer Senf	5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für das libanesische Brot:

250 g Mehl	10 g frische Hefe	$\frac{1}{2}$ TL gem. Fenchelsamen
1 TL Zucker	1 TL Salz	

Für den Muhammara-Dip:

200 g geröstete rote Öl-Paprika	1 Zitrone	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	50 g Walnüsse	50 g Semmelbrösel
2 TL Granatapfelsirup	1 getrocknete rote Chili	1 TL gem. Kreuzkümmel
1 TL gem. Koriander	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL schwarze Senfsamen
1 Muskatnuss	1 Msp. gemahlene Nelken	1 Msp. Zimt
1 Msp. Kardamom	Salz, Pfeffer	

Für das libanesische Brot das Mehl mit der Hefe, 140 Milliliter Wasser, den Fenchelsamen, Salz und Zucker mithilfe einer Küchenmaschine mit Knethaken zu einem homogenen Teig vermengen und 20 Minuten gehen lassen. Für die Falafel eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, kleinhacken und anbraten. Die Kichererbsen in einer Schüssel mit einem Stabmixer pürieren. Die Petersilie hacken und zusammen mit dem Ei, dem Mehl und dem Kreuzkümmel untermengen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Anschließend kleine Bällchen formen, in dem Sesam wenden und in der Pfanne ausbacken. Für den Salat die Zwiebel abziehen und feinhacken. Die Paprika vom Grün befreien und zusammen mit dem Radicchio und den Salatherzen mithilfe des Wiegemessers kleinschneiden und vermengen. Die Tomate vom Strunk befreien und zusammen mit der Gurke fein würfeln und zu dem Salat geben. Die Petersilie und den Schnittlauch kleinhacken und untermengen. Das Olivenöl mit dem Balsamico, dem Honig und dem Senf zu einem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zu dem Salat geben und gut vermengen. Für den Dip die Schalotte und den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Anschließend mit der eingelegten Paprika, dem Granatapfelsirup, der Chilischote, dem Kreuzkümmel, dem Koriander, dem Paprikapulver und den Senfsamen mithilfe eines Stabmixers zu einer Paste verarbeiten. Mit den gemahlene Nelken, dem Muskat, dem Zimt und dem Kardamom würzen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Walnüsse und die Semmelbrösel in einem Standmixer zerkleinern und unter den Dip mengen. Für das Brot eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Teigfladen formen, kurz von beiden Seiten ausbraten und anrichten.

Kathrin Weisenstein am 04. November 2014