

Falafel mit Taboulé und Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für die Falafel:

300 g Kichererbsen, (Dose)	2 Eier	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	100 g Mehl
Kreuzkümmel	gelbes Curry	Kurkuma, Olivenöl

Für das Taboulé:

200 g Bulgur	150 g Cherrytomaten	1 Zitrone
1 rote Zwiebel	3 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Minze
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

200 g Naturjoghurt, 3,5%	2 EL Sesampaste	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 Zweige Minze
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Kopf Römersalat	1 Granatapfel
-------------------	---------------

Für die Falafel:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Kichererbsen abgießen und mit Eiern, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie in einem Mixer zu einer cremigen Masse zerkleinern. So lange Mehl hinzugeben, bis sich ein weicher Teig formt. Mit Kreuzkümmel, Curry und Kurkuma würzen und aus dem Teig kleine Kugeln formen. Öl in einem Topf erhitzen und goldgelbe Falafel darin ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für das Taboulé:

Zitrone halbieren und auspressen. Bulgur mit 200 ml Wasser und Zitronensaft quellen lassen. Bulgur in eine große Schüssel füllen, mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten fein würfeln. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zwiebel, Tomate, Olivenöl, Petersilie und Minze unter den Bulgur mengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Joghurt-Dip:

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Naturjoghurt mit der Sesampaste, Knoblauch und dem Zitronensaft verrühren und die Kräuter unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Blätter vom Römersalat abzupfen, abbrausen und trockenwedeln. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Römersalat auf Teller anrichten. Taboulé darauf anrichten. Mit Granatapfelkernen garnieren und die Falafel daneben geben und servieren.

Mohammed Alaa Eddine am 09. Oktober 2019