

Taboulé, Batata harra und Kichererbsen-Püree

Für zwei Personen

Für den Taboulé:

50 g feiner Bulgur	3 Tomaten	2 Lauchzwiebeln
1 Granatapfel	3 Zitronen	4-5 EL Olivenöl
1 Bund krause Petersilie	2 Zweige Minze	Salz

Für die Batata harra:

5 festk. Kartoffeln	1 Zitrone	3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	1 Bund Koriander	1 TL Chiliflocken
1 TL Paprikapulver	Öl	Salz
Pfeffer		

Für das Kichererbsenpüree:

2 große Dosen Kichererbsen	1 Tomate	2 Zitronen
2 EL Naturjoghurt	2 EL Tahini	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Olivenöl	Salz	

Für die Garnitur:

1 Tomate	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie
----------	--------------------------------------

Für den Taboulé:

Die Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Tomaten waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, vom Strunk befreien und fein schneiden. Zitronen halbieren und Saft auspressen. Etwas Zitronensaft für das spätere Abschmecken aufheben. Bulgur in Zitronensaft einweichen. Anschließend mit Petersilie, Minze, Tomate und Lauchzwiebeln vermengen und alles mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz abschmecken.

Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Taboulé mit Granatapfelkernen garnieren.

Für die Batata harra:

Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und im heißen Öl frittieren bis sie goldbraun sind. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Koriander, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Chiliflocken und Paprikapulver zu den Kartoffeln geben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kichererbsenpüree:

Kichererbsen im eigenen Saft kurz aufkochen, dann abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Tahini und Zitronensaft mischen und mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Mit den Kichererbsen vermengen.

Tomate waschen, trockentupfen und würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kichererbsenpüree mit Petersilie und Tomate garnieren.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln und fein hacken.

Tomate in Spalten schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manar Bdeiwi am 11. August 2020