

Falafel mit Baba Ghanoush

Für zwei Personen

Für das Baba Ghanoush:

2 große Auberginen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
3 Zweige Minze	2 Zweige glatte Petersilie	1 EL Tahin
4 EL Olivenöl	Salz	

Für die Falafel:

300 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	1,5 Zwiebeln
1,5 Knoblauchzehen	1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Granatapfelkerne	4 EL Mehl
75 g heller Sesam	$\frac{1}{2}$ EL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ EL gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise Zimt	1 EL Chilipulver	Pflanzenöl, Salz

Für das Baba Ghanoush:

Den Backofen auf 230 Grad Grillstufe vorheizen.

Auberginen waschen und halbieren. Schnittseite mit etwas Olivenöl bestreichen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen etwa 25 Minuten garen, bis das Fruchtfleisch weich ist und herausgekratzt werden kann.

Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken bis eine homogene Masse entsteht. Zitrone auspressen, Knoblauch abziehen und hacken. Minze und Petersilie fein hacken. Einen kleinen Teil zur Garnitur beiseitelegen.

Auberginenmasse mit Kräutern, Zitronensaft, Knoblauch, Tahin, Salz und Olivenöl abschmecken. Zum Anrichten mit Olivenöl beträufeln und mit Kräutern bestreuen.

Für die Falafel:

Kichererbsen abgießen und gründlich abtrocknen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien.

Alles zusammen mit Mehl, einem Eigelb, Kichererbsen und Zimt in einen Multizerkleinerer geben und zu einer homogenen Masse mixen. Blätter von Koriander und Petersilie abzupfen. Grob hacken und in den Multizerkleinerer geben. Zusätzlich Koriandersamen, Kreuzkümmel, die Hälfte des Sesams, Chilipulver und Salz hinzufügen. Erneut aufmixen bis ein kompakter Teig entsteht. Teig zu kleinen Bällchen formen und in restlichem Sesam wälzen, bis sie ummantelt sind.

Bällchen in der Fritteuse in heißem Öl von allen Seiten goldbraun frittieren. Auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen.

Mit Granatapfelkernen zum Schluss garnieren.

Alexander Horst am 12. September 2023