

Falafel mit Gelber Bete und Holunder-Emulsion

Für 4 Personen

1 EL Blaumohn	4 EL Rapsöl	grobes Meersalz
400 g Gelbe Bete	300 ml Holundersaft	400 g getrocknete Kichererbsen
6 Schalotten	2 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
1 Biozitrone	1/2 Bund frischer Koriander	1 Prise Mumbaicurry
1 Prise Chili, gemahlen	feines Meersalz	300 g Pflanzenöl
4 EL Butter		

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Mohn in eine Pfanne ohne Fett geben und bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Dann den Mohn in einem Cutter fein mixen, in eine kleine Schüssel geben und mit dem Rapsöl aufgießen. In eine kleine Auflaufform ca. 1 cm hoch grobes Meersalz geben. Die Gelbe Bete waschen, auf das Salz setze und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten weich garen. Dann herausnehmen, erkalten lassen, schälen und in Spalten schneiden. Holundersaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Die eingeweichten Kichererbsen abgießen und durch den Fleischwolf drehen (grobe Scheibe) drehen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen, anschließend zu den vorbereiteten Kichererbsen geben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben, anschließend den Saft auspressen. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zitronenschale, -saft und Koriandergrün mit dem restlichen Olivenöl ebenfalls zu den Kichererbsen geben. Mit Curry, Chili und Salz würzen und alles gut vermischen. Aus der Masse tischtennisballgroße Kugeln formen und diese in 160 Grad heißem Pflanzenöl langsam goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den eingekochten Holundersaft wieder erhitzen, mit 2 EL kalter Butter montieren und mit Salz abschmecken. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die gelbe Bete darin warmschwenken. Gelbe Bete auf Teller geben, Holunderemulsion und Mohnöl dazwischen anrichten, Falafel dazwischen setzen.

Michael Kempf Freitag, 25. Februar 2011