

Falafel mit scharfer Linsen-Soße und Gewürz-Joghurt

Für 2 Personen

200 g Kichererbsen	1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Dill	1 Bund Lauchzwiebeln	Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer	1 TL Backpulver	1 rote Chilischote
3-4 EL Butterschmalz		
1 EL Tomatenmark	50 g rote Linsen	300 ml Gemüsebrühe
1 TL Fenchelsamen	200 g griechischer Naturjoghurt	1 Prise getrocknete Rosenblätter
1 EL Butter		

Die Kichererbsen über Nacht in viel Wasser einweichen. Dann abschütten, abtropfen lassen und durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen. Die Petersilie, den Koriander und den Dill fein hacken. Das Grün der Lauchzwiebeln fein schneiden. Kräuter und Lauchzwiebelgrün zusammen mit den Kichererbsen ein zweites Mal durch den Fleischwolf drehen. Die Masse mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und das Backpulver untermischen. Die Masse kurz stehen lassen. Die Lauchzwiebeln fein schneiden. Chili halbieren, die Kerne austreichen und fein hacken. In einem Topf mit 1 TL Butterschmalz die gehackte Lauchzwiebeln anschwitzen, Chili und Tomatenmark zugeben, kurz anbraten. Die Linsen zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen. Nach ca. 7 Minuten Kochzeit einige rote Linsen herausnehmen und für die Dekoration zur Seite stellen. Die restlichen Linsen im Topf noch weitere 8 Minuten köcheln lassen. Aus der Kichererbsenmasse kleine Buletten (Falafel) formen und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz braten. Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann im Mörser fein zerstoßen. Joghurt mit etwas Salz, Kreuzkümmel, den Fenchelsamen und getrockneten Rosenblättern abschmecken. Die Linsensauce mit einem Pürierstab fein pürieren, abschmecken und 1 EL kalte Butter unterziehen. Falafel mit der Linsensauce und dem Gewürzjoghurt anrichten. Gegarte Rote Linsen darüber streuen. Dazu passt ein Romanasalat mit einer Zitronen-Oliven-Vinaigrette.

Jacqueline Amirfallah 08. Februar 2012