

Falafel-Plätzchen, grüne Salsa, Cashew-Kartoffel-Salat

Für 6 Portionen

Für das Dressing und Salat:

125 g Cashewmus	100 ml Brottrunk	1,5 kg kleine Kartoffeln
Salz	1 Bund Dill	2 TL Meerrettich, gerieben
1 TL Senf (mittelscharf)	2 TL Weißweinessig	1 TL Ahornsirup
100 ml Sojamilch (ungesüßt)	2 EL Leinsamen	2 Paprikaschoten
4 Frühlingszwiebeln		

Für die Falafelplätzchen:

300 g Kichererbsenmehl	2 TL Oregano	2 TL Thymian
1 TL Koriandersaat, gemahlen	3 TL Salz	2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 Bund glatte Petersilie	1/2 Zitrone	

Für die Salsa:

150 g grüne Spitzpaprika	2 Frühlingszwiebeln	1/2 Bund Koriander
1 TL Weißweinessig	1 TL Agavendicksaft	Salz

Bereits am Vortag für das Dressing das Cashewmus mit dem Brottrunk zu einer glatten Creme verrühren. Die Creme 8-12 Stunden (je nach gewünschtem Geschmack, je länger desto würziger) zugedeckt bei Raumtemperatur fermentieren. Danach in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Für den Salat die Schale der Kartoffeln gründlich abbürsten. Die Kartoffeln in einem Topf knapp mit Wasser bedecken. Das Wasser aufkochen, salzen und die Kartoffeln zugedeckt in ca. 30 Minuten garkochen. Danach das Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdämpfen lassen und mit Schale in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Kichererbsenmehl mit Oregano, Thymian, Koriandersaat, Salz und Pfeffer mischen und mit 250-300 ml warmem Wasser aufgießen, umrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit Petersilie unter die Kichererbsenmasse geben. Aus der Mischung jeweils 1 EL abstechen und mit feuchten Händen 12 Bratlinge (ca. 6 cm Durchmesser) formen. Die Bratlinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit 2 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Für die Salsa die Paprika waschen, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken, mit Paprikawürfeln mischen. Mit Essig, Agavendicksaft und Salz abschmecken und beiseite stellen.

In der Zwischenzeit für das Dressing den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Fermentierte Cashewcreme, Meerrettich, Senf, Weißweinessig, Ahornsirup, Sojamilch, Leinsamen und etwas Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab aufmixen. Den gehackten Dill unter das Dressing heben.

Die Paprikaschoten und die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Paprika in 1 cm große Würfel, die Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.

Paprika und Zwiebeln mit dem Dressing mischen und 5-10 Minuten quellen lassen, dann unter die abgekühlten Kartoffeln heben. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kartoffelsalat mit Hilfe eines Anrichteringes oder einem Esslöffel auf 6 Teller verteilen, pro Person 2 Falafelplätzchen und etwas Salsa dazugeben und servieren.

Nicole Just am 04. April 2016