

Falafel-Rösti

Für 4 Personen

175 g getrock. Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	2 getrocknete Chilis
750 ml Gemüsebrühe	2 Lorbeerblätter	1 Bund Petersilie
1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Minze	450 g Kartoffeln, festk.
1 Zwiebel	1 Ei	2 TL Falafel-Gewürzmischung
1/4 TL gemahlener Zimt	1 TL Zitronen-Abrieb	Salz
Pfeffer	8 EL Olivenöl	2 EL Sesam

Für den Salat:

1 Schalotte	1 kleiner Endiviensalat	1 große Möhre
4 EL Sahnejoghurt	2 EL Rapsöl	2 EL Essig
1 EL Zitronensaft	1 TL Zitronen-Abrieb	Salz, Pfeffer
1 Prise Rohrzucker	1/2 Granatapfel	Kräuter

Die Kichererbsen müssen ca. 12 Stunden einweichen und abkühlen!

Am Vortag Kichererbsen am besten über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am Folgetag Kichererbsen abtropfen lassen und in einen Schnellkochtopf geben. Knoblauchzehen schälen. Chili putzen und halbieren, beides mit Gemüsebrühe, Lorbeerblättern in den Topf geben.

Schnellkochtopf schließen, aufkochen und ca. 35 Minuten unter Druck garen. Den Topf von der Kochstelle nehmen, Druck ablassen. Kichererbsen in der Brühe abkühlen lassen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Kichererbsen und Knoblauchzehen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und in eine Schüssel geben. Mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern.

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Beides mit Kräutern, Ei, Gewürzmischung, Zimt und etwas Zitronenschale unter die zerdrückten Kichererbsen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Hälfte der Kichererbsenmasse in der Pfanne verteilen. Zu einem Rösti formen und 3 Minuten anbraten.

Einen großen, flachen Deckel auf die Pfanne legen und den Rösti darauf stürzen.

2 EL Öl in die Pfanne geben und den Rösti mit der ungebratenen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen. Weiter ca. 3 Minuten anbraten.

Rösti dann auf einen Teller geben und im heißen Ofen ca. 10 Minuten fertig garen.

Aus der übrigen Masse einen weiteren Rösti zubereiten. Auf einen neuen Teller geben und im Ofen nachgaren.

Sesam in einer kleinen Pfanne kurz rösten, auf einen Teller geben.

Für den Salat Schalotte abziehen und fein hobeln. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und in feine Streifen oder Stifte hobeln bzw. schneiden.

Für das Dressing Joghurt, Öl, Essig, Zitronensaft und Zitronenschale vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Salat, Möhren, Schalotte und Granatapfelkerne mischen, die Salatsauce überträufeln.

Die Rösti in große Tortenstücke teilen. Jeweils ein Stück mit Salat belegen. Mit Sesam und einigen Kräuterblättchen bestreuen und anrichten.

Christina Richon am 07. Oktober 2019