

Falafel, Salat und Dip

Für 4 Personen

300 g getrocknete Kichererbsen	Salz	1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill, klein	400 g griech. Joghurt (10%)	Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander	4 Lauchzwiebeln
Kreuzkümmel, gemahlen	Koriander, gemahlen	Chiliflocken
Olivenöl	Kartoffelstärke	1 Zitrone
Zucker	1 EL Sesam	2 Romana-Salatherzen

Die Kichererbsen müssen über Nacht eingeweicht werden.

Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, kalt abspülen.

Hälfte der Kichererbsen in Wasser ca. 1 Stunde weich kochen, in den letzten ca. 15 Minuten kräftig salzen.

Inzwischen für den Dip Knoblauch abziehen und fein hacken.

Dill waschen, trocken schütteln, Fähnchen abzupfen und fein schneiden.

Joghurt glattrühren, Knoblauch und Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegarte Kichererbsen abtropfen lassen. 2 EL davon für den Salat beiseite legen.

Übrige Kräuter waschen, trocken schütteln und grob zerpfeifen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und grob fein schneiden.

Eingeweichte und gegarte Kichererbsen, Kräuter und Lauchzwiebelstücke durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen oder portionsweise in einem stabilen Mixer nicht zu fein mixen.

Die Falafelmasse mit Salz und Gewürzen abschmecken und davon einen kleinen Probekloß formen. Kloß in heißem Öl braten, sollte die Masse dabei auseinander fallen, etwas Kichererbsenmehl (alternativ Kartoffelstärke oder Mehl) unter die übrige Falafelmasse kneten.

Falafelmasse zu kleinen Frikadellen oder in Kugeln formen. In reichlich heißem Öl portionsweise knusprig frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Romanasalat putzen, in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl zu einer Marinade rühren. Übrige Kichererbsen und Sesam untermischen.

Den Salat klein schneiden oder zerpfeifen, mit der Marinade mischen.

Falafel, Salat und Dip anrichten. Dazu nach Belieben Fladenbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 16. Dezember 2021