

Spinat-Falafel

Für 4 Personen

Für die Falafel:

100 g getrock. Kichererbsen	250 g gegarte Kichererbsen	20 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie	100 g junger Spinat
1 TL Sojasauce	Salz	Kartoffelstärke
100 ml Olivenöl		

Für den Dip:

2 Stängel Minze	3 Stängel Koriander	½ Bio-Zitrone
400 g griech. Joghurt	1 Prise Kreuzkümmel	Salz

Die getrockneten Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.

Eingeweichte Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen.

Die gegarten Kichererbsen aus der Dose in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Petersilie und Spinat putzen, waschen, trocken schütteln und grob schneiden.

Eingeweichte und gegarte Kichererbsen mit Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Petersilie und einer guten Prise Salz in einer Küchenmaschine nicht zu fein mixen. Etwas Kichererbsenmehl zugeben, sodass die Masse nicht zu feucht ist, dann lässt sie sich besser formen.

Aus der Masse 10-12 runde Bällchen formen und abgedeckt beiseitestellen.

Für den Dip Minze und den Koriander abrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Minze und Koriander fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Joghurt mit Minze, Koriander, etwas Zitronenschale und -saft vermischen. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Falafel-Bällchen darin bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten rundherum knusprig braun anbraten, dabei alle 1-2 Minuten wenden.

Bällchen und Dip anrichten.

Rainer Klutsch am 05. Mai 2022