

Falafel mit Mango-Harissa-Chutney

Für 4 Personen

Für die Falafel:

2 Dosen à 400 g Kichererbsen	2–3 Zweige Petersilie	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Eigelb	2 EL Semmelbrösel
3 EL Weizenmehl (405)	1 TL Salz	Pfeffer
1/4 TL gemahl. Kreuzkümmel	750 ml neutrales Pflanzenöl	

Für das Chutney:

2 reife Mangos	3–4 EL Mango-Chutney	1 TL Ingwer
1/4 TL Harissapaste	1 Spritzer Limettensaft	Salz, schwarzer Pfeffer
1 Zweig Minze		

Anrichten:

4 frische Minzespitzen

Falafel:

Die getrockneten Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die eingeweichten (oder die vorgegarten Kichererbsen aus der Dose) abgießen, unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die eingeweichten Kichererbsen, die Petersilie, die Zwiebeln und den Knoblauch in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Die Masse in eine Schüssel umfüllen.

Das Eigelb, die Semmelbrösel und das Weizenmehl zu den zerkleinerten Kichererbsen geben und alles glatt rühren. Diesen Kichererbsenteig mit dem Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und dem Kreuzkümmel abschmecken und für etwa 30 Minuten kalt stellen.

Das Pflanzenöl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Aus dem Kichererbsenteig mit den Händen kleine walnussgroße Bällchen formen. Dabei die Hände ab und zu in kaltes Wasser tauchen, damit nichts an den Fingern klebt. Die Falafel portionsweise im heißen Pflanzenöl goldbraun ausbacken. Die gebackenen Falafel mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Mango-Harissa-Chutney:

Während die Falafelmasse im Kühlschrank durchzieht, das Mango-Harissa-Chutney zubereiten: Die reifen Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in feine Würfel schneiden. Das Mango-Chutney mit dem frisch geriebenen Ingwer und der Harissapaste verrühren. Dann zum Mangofruchtfleisch geben und vermengen. Das Chutney mit frisch gepresstem Limettensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss etwas Minze zugeben.

Anrichten:

Die heißen Falafel auf 4 Teller verteilen und das Mango-Harissa-Chutney in separaten Schälchen dazu reichen. Zum Schluss mit je 1 Minzespitze garnieren.

Christian Henze am 13. Juli 2018