



Mohammed Alaa Eddine

Falafel mit Taboulé und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

300 g Kichererbsen, aus der Dose
2 Eier
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
½ Bund glatte Petersilie
100 g Mehl
Kreuzkümmel, zum Würzen
Gelbes Curry, zum Würzen
Kurkuma, zum Würzen
Olivenöl, zum Frittieren

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Kichererbsen abgießen und mit Eiern, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie in einem Mixer zu einer cremigen Masse zerkleinern. So lange Mehl hinzugeben, bis sich ein weicher Teig formt. Mit Kreuzkümmel, Curry und Kurkuma würzen und aus dem Teig kleine Kugeln formen. Öl in einem Topf erhitzen und goldgelbe Falafel darin ausbacken. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für das Taboulé:

200 g Bulgur
150 g Cherrytomaten
1 Zitrone
1 rote Zwiebel
3 Bund glatte Petersilie
1 Zweig Minze
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Bulgur mit 200 ml Wasser und Zitronensaft quellen lassen. Bulgur in eine große Schüssel füllen, mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten fein würfeln. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zwiebel, Tomate, Olivenöl, Petersilie und Minze unter den Bulgur mengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Joghurt-Dip:

200 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett
2 EL Sesampaste
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
2 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Naturjoghurt mit der Sesampaste, Knoblauch und dem Zitronensaft verrühren und die Kräuter unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

1 Kopf Römersalat
1 Granatapfel

Blätter vom Römersalat abzupfen, abbrausen und trockenwedeln. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Römersalat auf Teller anrichten. Taboulé darauf anrichten. Mit Granatapfelkernen garnieren und die Falafel daneben geben und servieren.