

Falafel, Muhammara, Granatapfel-Feldsalat, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Falafel:

275 g getrock. Kichererbsen	140 g Edamame	3 Frühlingszwiebel
2 große Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	1 Msp. schwarzer Pfeffer
1 Msp. goter Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 TL Natron
1 TL Salz	Pflanzenöl	

Für das Pfannenbrot:

4 EL griech. Joghurt	80 g Butter	1 Knoblauchzehe
2 Zweige glatte Petersilie	5 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
Salz		

Für das Muhammara:

2 rote Spitzpaprika	1 kleine Knoblauchzehe	1 Orange, Abrieb, Schale
2 Zweige glatte Petersilie	50 g Walnusskerne, natur	1 MSP edelsüßes Paprikapulver
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für den Feldsalat:

250 g Feldsalat	1 Granatapfel	50 g Feta
-----------------	---------------	-----------

Für das Dressing:

1 Zitrone, davon Saft	1 EL Senf	1 EL Ahornsirup
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Falafel:

Die Kichererbsen mit Natron über Nacht in Wasser einweichen.

Kichererbsen am nächsten Morgen abgießen, Wasser entsorgen.

Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Edamame über einem Sieb abtropfen und gründlich abbrausen. Kräuter waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und grob schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren.

Alle Zutaten mit den Gewürzen und Backpulver in einen Mixer geben und mit 100 ml Wasser zu einer feinen Masse mixen. Nach Bedarf Wasser hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Falafel mit Hilfe eines Eislöffels portionieren und mit den Händen zu Bällchen formen. Pflanzenöl in einer Fritteuse erhitzen und die Falafel darin goldbraun frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Pfannenbrot:

Joghurt, Mehl und Backpulver mit einer kräftigen Prise Salz zu einem homogenen Teig verarbeiten. Ggf. mit etwas Mehl nacharbeiten. Teig ausrollen und zwei Pfannenbrote formen. Pfanne ohne Öl erhitzen und die Brote darin goldbraun von beiden Seiten backen.

Butter in einem Topf schmelzen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in die Butter drücken. Petersilie waschen, trockenwedeln, fein schneiden und ebenfalls in die Butter geben. Fertig gebackene Brote mit der flüssigen Butter einpinseln.

Für das Muhammara:

Paprika waschen, trockentupfen, vierteln und von Kernen und Trennhäuten befreien. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Paprika zusammen mit dem Knoblauch auf ein Backblech legen und für 20 Minuten im Ofen garen bis sich die Haut der Paprika anfängt zu lösen.

Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Paprika und Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und die Schale entfernen. Orange heiß abspülen, Schale reiben und auffangen.

Anschließend halbieren, Saft auspressen und ebenfalls auffangen.

Paprika, Knoblauch, Orangenabrieb und -saft mit Paprikapulver, Chiliflocken, Petersilie und Walnusskernen in Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Feldsalat:

Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Granatapfel halbieren.

Eine Hälfte auspressen, Saft auffangen und für das Dressing verwenden.

Aus der anderen Hälfte die Kerne lösen und von den weißen Trennhäuten befreien. Granatapfel und Salat miteinander vermengen.

Zum Servieren Feta über dem Salat zerbröseln.

Für das Dressing:

Von der Zitrone einen Esslöffel Saft auspressen. Zitronensaft mit den restlichen Zutaten und dem Granatapfelsaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing erst kurz vor dem Servieren zum Salat geben.

Valentina Rendo am 17. August 2023