

Kalb-Falafel auf rotem Tomaten-Zwiebel-Salat

Für zwei Personen

Für die Falafel:

100 g Kalbsbrät	200 g Kalbshackfleisch	100 g Kichererbsen
1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL gemahl. Kreuzkümmel
4 EL Kichererbsenmehl	1 Prise Piment-d'Espelette	Salz

Für den Salat:

10 Kirschtomaten	1 Zitrone	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	100 ml Tomatensaft	4 Zweige Koriander
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL geröst. Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL geröst. Fenchelsamen

Für die Falafel:

Für die Falafel alle Zutaten vermengen, abschmecken und ca. 15 Minuten quellen lassen. Anschließend mit Hilfe von zwei Esslöffeln kleine Nocken abstechen und in heißem Olivenöl 6-8 Minuten rundherum goldbraun ausbraten. Auf Küchenpapier entfetten.

Für den Salat:

Knoblauch abziehen hacken und in Olivenöl farblos anschwitzen. Tomaten schälen und dazugeben. Mit Tomatensaft ablöschen und kurz einköcheln lassen. Mit Korianderkörnern und Fenchelsamen abschmecken.

Rote Zwiebeln hauchdünn hobeln und mit Saft und Abrieb der Zitrone marinieren. Vor dem Anrichten rote Zwiebeln mit Tomatensugo vermischen und mit Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 26. Juli 2019