

Kräuter-Pistazien-Falafel mit Tomaten-Salat und Hummus

Für zwei Personen

Für die Falafel:

400 g Kichererbsen	20 g Pistazienkerne	1 Ei
2 EL Semmelbrösel	3 Zweige Minze	4 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Liebstöckel	1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Koriandersaat
1 Prise Chilipulver	4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz

Für den Hummus:

125 g Kichererbsen	2 EL Joghurt (3,8%)	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 EL helles Tahin	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel

Für den Tomatensalat:

100 g rote Cocktailtomaten	100 g gelbe Cocktailtomaten	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
1,5 EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL tasman. Pfeffer	Meersalz

Für die Garnitur:

2 TL Olivenöl	2 Blätter Rotkohl	2 EL Granatapfelkerne
2 Zweige Minze	$\frac{1}{4}$ TL Schwarzkümmel	

Für die Falafel:

Pistazien grob hacken. Kräuterblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und auf Küchenpapier gut trocken tupfen. Kichererbsen mit Ei, Semmelbröseln, Meersalz, Pfeffer, Koriander und Chilipulver in einem Blitzhacker fein mixen. Kichererbsen-Masse in eine Schüssel füllen und die Pistazien und Kräuter unterkneten. Mit leicht angefeuchteten Händen 8 Kugeln daraus formen und etwas flach drücken.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Falafel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Minuten braten.

Für den Hummus:

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, mit dem Knoblauch in einen Rührbecher geben. Zitrone auspressen und den Saft, Tahin und Joghurt dazugeben.

Alles mit dem Pürierstab fein pürieren, evtl. 1-2 EL Wasser dazugeben.

Hummus mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Für den Tomatensalat:

Die Tomaten waschen und halbieren. Minzblätter vom Stiel zupfen, hacken und zu den Tomaten geben.

Pfeffer im Mörser malen und den braunen Zucker, Kreuzkümmel und das Öl dazugeben. Zitrone halbieren, auspressen und ebenfalls mit in den Mörser geben. Die Vinaigrette mit Salz abschmecken und mit den Tomaten vermengen.

Für die Garnitur:

Den Hummus auf zwei Tellern verteilen mit dem Olivenöl beträufeln und mit dem Schwarzkümmel und den Granatapfelkernen bestreuen. Die Falafel auf den Kohlblättern verteilen und die Teller mit den Minzeblättern verzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franziska Schulte am 08. Juli 2019