

Falafel mit Bulgur-Salat, Pinienkernen und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Falafel:

250 g Kichererbsen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Koriander	1 TL Ras el Hanout	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Curry	1 TL Ducca	3 EL Buchweizen-Mehl
1 TL Backpulver	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Bulgursalat:

100 g Bulgur	90 g Kirschtomaten	50 g Gurke
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
50 g Granatapfelkerne	40 g Pinienkerne	2 EL Tomatenmark
500 ml Gemüsefond	1 TL Ras el Hanout	4 Stängel glatte Petersilie
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Minz-Joghurt:

1 Knoblauchzehe	1 Limette	100 g griech. Joghurt (10%)
2 EL Quark	1 Msp. Honig	$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl
1 Bund Minze	1 TL Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

Für die Falafel: Die Fritteuse auf circa 170 Grad erhitzen. Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und im Mixer zerkleinern. Schalotten und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Kichererbsen, Schalotten, Knoblauch, Olivenöl, Ras el Hanout, Kreuzkümmel, Curry, Ducca, Salz, Pfeffer und Backpulver zur Kräuter-Masse hinzugeben.

Zitrone auspressen und 1 TL vom Saft hinzufügen. Alles zu einer homogenen Masse mixen. Buchweizen-Mehl danach dazugeben und erneut mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse ca. 40 g schwere Bällchen formen und für 2-4 Minuten in Öl frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Bulgursalat mit Pinienkernen: Gemüsefond im Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In etwas Öl in der Pfanne anschwitzen. Sobald die Schalotten und der Knoblauch glasig sind, den Bulgur mit etwas Salz dazugeben und bei gleicher Temperatur warten, bis er glasig ist. Danach etwas heißen Gemüsefond hinzugeben und die Hitze etwas herunterdrehen. Nach und nach den Fond eingießen, sobald der Bulgur die Flüssigkeit aufgesogen hat.

Zitronensaft auspressen und den Saft mit Ras el Hanout, Salz, Pfeffer und Tomatenmark zum Bulgur geben. Gut umrühren und ziehen lassen.

Währenddessen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Kirschtomaten vierteln und die Gurke in feine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Sobald der Bulgur gar und schlotzig ist, mit Tomaten, Gurke, Petersilie Pinienkernen und Granatapfelkernen in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Minz-Joghurt: Minze abbrausen, trockenwedeln und in einem Mixer zerkleinern. Knoblauch abziehen und auspressen.

Joghurt, Quark, Knoblauch, Minze, Kreuzkümmel, Honig und Olivenöl mit einem Schneebesen gut verrühren, so dass eine homogene Masse entsteht. Etwas Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Minz-Joghurt mit Limettensaft- und Abrieb, Salz und Pfeffer gut abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 07. Oktober 2020