

Kurkuma-Falafel mit Joghurt-Tahini-Dip und Ofen-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Falafel:

230 g Kichererbsen	1 Karotte	1 Limette
75 g Kichererbsenmehl	3 Zweige glatte Petersilie	1 EL Tahini
1 TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
4 EL Paniermehl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Ofengemüse:

2 Karotten	1 gelbe Paprika	100 g Cherrytomaten
1 Brokkoli	1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	1 Msp. Paprikapulver
1 Msp. gemahl. Koriander	2 EL neutrales Pflanzenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Joghurt-Tahini-Dip:

150 g Joghurt, 3,8%	1 EL Tahini	3 Zweige Koriander
3 Zweige Minze	Salz	Pfeffer

Für den Blattsalat:

150 g Lollo rosso	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Honig
-------------------	---------------	------------------------

Für die Falafel:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Limette waschen, halbieren, auspressen und Schale abreiben. Schale für den Dip beiseitelegen. Kichererbsen mit Tahini, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Limettensaft fein mixen. Möhre waschen und grob raspeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Beides zur Kichererbsenmasse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn Masse zu feucht, etwas Paniermehl hinzugeben. Kleine Kugeln formen, in Paniermehl wälzen und in einer Fritteuse ausbacken.

Für das Ofengemüse:

Karotten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Cherrytomaten waschen und halbieren. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Gewürze, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl vermengen. Gemüse darin marinieren. Gemüse auf ein Backblech geben und für 15 Minuten im Ofen garen.

Für den Joghurt-Tahini-Dip:

Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Tahini und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Blattsalat:

Lollo rosso waschen und trockenschleudern. 3 EL von dem Joghurt-Tahini-Dip mit Olivenöl und Honig verrühren und Salatblätter damit marinieren. Zum Servieren die Salatblätter auf den Teller drapieren und das Ofengemüse darauf verteilen. Daneben die Falafel legen und den Dip in einer extra Schale dazureichen.

Lucineide Strohm am 10. August 2022