

# Falafel mit Rote-Bete-Hummus und Rote-Bete-Blattsalat

## Für zwei Personen

### Für die Falafel:

250 g Kichererbsen, Dose	1 kl. Zwiebel	1 kl. Knoblauchzehe
scharfe Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
2 EL Mehl	1 TL Backpulver	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Koriandersamen	2 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer
Sonnenblumenöl		

### Für den Hummus:

3 Kugeln vorg. Rote Bete	250 g Kichererbsen, Dose	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ EL Tahin	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer

### Für den Salat:

200 g Rote Bete Blätter	2 EL weißer Balsamico	2 EL Granatapfelbalsam
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelkerne	1 EL heller Sesam	1 EL dunkler Sesam
-----------------------	-------------------	--------------------

### Für die Falafel:

Das Öl in der Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und pressen bzw. klein schneiden.

Petersilie und Koriander grob hacken und mit den Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Koriandersamen und Kreuzkümmel in einem Mixer mixen. Das Mehl und Backpulver erst am Ende hinzugeben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Masse zu klebrig sein, einfach mit etwas Mehl nachjustieren, bis eine weiche, nicht klebrige Masse entstanden ist. Etwa einen großen Esslöffel der Falafelmasse in die Handfläche geben und zu einer Kugel formen. In der Fritteuse etwa 2-3 Minuten goldbraun frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

### Für den Hummus:

Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Rote Bete in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, 1,5 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und dem Öl in einen Mixer geben und gut durchmischen.

### Für den Salat:

Granatapfelbalsam, Öl und weißen Balsamico zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rote Bete Blättern vermengen.

### Für die Garnitur:

Hummus auf Teller geben, mit dem Löffel eine Mulde formen. Darauf die Falafel setzen. Mit Sesam und Granatapfelkernen garnieren, Salat daneben geben und servieren.

Daniel Burghart am 10. Juli 2024