

Falafel mit Hummus, scharfer Tomaten-Soße und Fladenbrot

Für zwei Personen

200 g Kichererbsen, Dose	1 hartes Weißbrötchen	400 g helles Dinkelmehl
1 Würfel Hefe	2 Limetten	1 Tomate
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehe	250 ml pass. Tomatensoße
2 rote Chilischoten	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
1 TL gemahlener Koriander	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL Backpulver
1 Liter Kokosfett	2 EL Mehl	200 g Sesampaste
3 EL Honig	Olivenöl	1 Prise Kreuzkümmel
50 g Helle Sesamkörner	Paprikapulver, Zucker	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Petersilie und den Koriander waschen und hacken. Das Weißbrötchen klein schneiden. 100 Gramm Kichererbsen mit dem Weißbrötchen, den Zwiebeln, dem Knoblauch, dem Koriander und der Zwiebel vermengen. Das Mehl und das Backpulver dazugeben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen und zu den Kichererbsen geben. Mit dem gemahlene Koriander und Kreuzkümmel würzen. Die komplette Masse vermischen. Das Fett erhitzen. Die Kichererbsen zu Bällchen formen und in dem heißen Fett frittieren. Das Dinkelmehl mit der Hefe vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sesamkörner, etwas Olivenöl und Wasser dazugeben. Den Teig zu Fladen formen und sieben Minuten backen. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die restlichen Kichererbsen mit dem Knoblauch, der Sesampaste, und dem Olivenöl vermengen. Die Limette auspressen und den Saft zu den Kichererbsen geben. Mit einer Prise Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Die Masse cremig mixen. Die Chilischoten vom Strunk befreien, längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Die Chilischoten klein schneiden. Die passierten Tomaten mit dem Chili und den Honig vermischen. Die Falafel auf einem Teller anrichten. Den Hummus dazugeben, mit der Tomatensoße garnieren und servieren.

Jürgen Liechtenecker am 09. Oktober 2012