

Falafel mit Tabouleh und Joghurt-Minz-Dip

Für zwei Personen

Für die Falafel:

250 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
2 Stängel Petersilie	9 EL Mehl	1 TL Backpulver
1 TL Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma
1 L Öl	Salz	Pfeffer

Für das Tabouleh:

120 g Bulgur	1 grüne Paprika	1 kleine Salatgurke
1 Frühlingszwiebel	100 g Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Zitrone
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Prise Paprikapulver
1 Prise Kreuzkümmel	2 TL Rapsöl	Pfeffer, Salz

Für den Joghurt-Minz-Dip:

125 g Naturjoghurt, 3,5 %	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Knoblauchzehe
4 Stängel Minze	Salz	Pfeffer

Für die Falafel:

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit kaltem Wasser gut abspülen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und etwas zerkleinern.

Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zusammen pürieren, bis eine Paste entsteht. Paste mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und nochmals pürieren. Paste in eine Schüssel geben, löffelweise Mehl hinzugeben und mit einer Gabel gut untermischen. Falls der Teig noch nicht fest genug ist, noch etwas Mehl hinzugeben. Zuletzt das Backpulver untermischen, bis alles glatt ist. Ist der Teig noch zu matschig, einfach noch etwas Mehl hinzugeben.

Jeweils einen Esslöffel Teig mit den Fingerspitzen zu kleinen Bällchen formen. Die Bällchen in einer Fritteuse in heißem Öl etwa 2-4 Minuten frittieren, bis sie richtig schön braun und knusprig sind. Die fertigen Bällchen auf einem Küchenpapier zwischenlagern, damit sie nicht ganz so fettig sind.

Für das Tabouleh:

Salzwasser aufsetzen. Bulgur hineingeben und köcheln lassen, Temperatur herunter schalten und im zugedeckten Topf ausquellen lassen.

Paprikaschote halbieren, vom Kerngehäuse entfernen und würfeln. Gurke ebenfalls würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, von der äußeren Schale und Wurzel befreien und in Ringe schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Cocktailtomaten halbieren und mit dem kleingeschnittenen Gemüse und dem Bulgur vermengen. Minze und Petersilie abrausen und trockenwedeln. 1 Zweig Minze beiseitelegen.

Minze und Petersilie abzupfen und fein hacken. Zusammen mit Öl und 4 TL Zitronensaft unter den Bulgursalat rühren und kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Kreuzkümmel würzen. Bulgursalat für 15 Minuten ziehen lassen. Zum Anrichten Tabouleh mit Minze garnieren.

Für den Joghurt-Minz-Dip:

Halbe Knoblauchzehe klein hacken. 8 Minzblätter abzupfen, klein hacken.

Alles mit dem Joghurt vermengen. Eine halbe Zitrone auspressen. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Bruns am 11. September 2018