

Falafel mit Bulgur-Salat und Dattel-Dip

Für zwei Personen:

Für die Falafel:

1 Toastbrotsscheibe	1 Glas Kichererbsen	1 EL Semmelbrösel
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Ei (Eigelb)
1 Bund Petersilie	1 EL Mehl	1/2 TL Kreuzkümmel
Pflanzenfett	Salz Pfeffer	

Für den Bulgursalat:

1 Packung Bulgur	1 rote Paprika	1 Schlangengurke
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
30 g kalte Butter	3 EL Tomatenmark	1 Bund glatte Petersilie
1/2 TL Kreuzkümmel	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Dattel-Dip:

8 entkernte Datteln	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
250 g Frischkäse	3 EL Sahne	1 TL Currypulver
1 Msp. Chilipulver	2 Msp. Paprikaflocken	Salz

Für die Falafel:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kichererbsen mit Toastbrot in der Küchenmaschine klein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Ei trennen und Eigelb auffangen. Zwiebel, Petersilie und Knoblauch mit Semmelbrösel, Mehl und Eigelb vermischen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Kleine Bällchen formen und goldgelb in der Fritteuse im Fett ausbacken.

Für den Bulgursalat:

Bulgur mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, Strunk entfernen und fein hacken. Tomatenmark kurz anbraten und Schalotte, Knoblauch und Frühlingszwiebeln dazugeben. Mit etwas Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Paprika und Gurke auch zum Salat geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel würzen. Mit dem Bulgur und Butter mischen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Petersilie über den Bulgur streuen.

Für den Dattel-Dip:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Datteln, Frischkäse und Knoblauch mit dem Stabmixer zu einer Creme passieren. Sahne hinzugeben. Mit Salz, Curry, Paprikaflocken, Chili und zwei Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Brennhöfer am 16. Juni 2020