

Falafel mit Joghurt-Minz-Dip, Zucchini, Blattsalat

Für zwei Personen

Für die Falafel:

400 g Kichererbsen	1 Zitrone	1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen	3 Zweige Koriander	3 Zweige glatte Petersilie
3 Halme Schnittlauch	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander
Chilipulver	2 EL Kichererbsenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Natron
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt-Minz-Dip:

400 g Sahnejoghurt	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
Salz	Pfeffer	

Für die Parmesan-Zucchini:

1 Zucchini	100 g Parmesan	Olivenöl, Salz, Pfeffer
------------	----------------	-------------------------

Für den Salat:

200 g gemischter Blattsalat	1 Zitrone	50 ml weißer Balsamicoessig
100 ml Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Falafel:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Petersilie, Koriander und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Koriander Schnittlauch, Kreuzkümmel, Koriander und Natron in einen Mixer geben und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Mit Kichererbsenmehl binden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Masse mit Zitronensaft, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Fritteuse oder einem großen Topf erhitzen. Aus der Kichererbsenmasse gleichgroße Bällchen formen und im heißen Fett ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Joghurt-Minz-Dip:

Knoblauch abziehen. Minze abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Minze mit Joghurt in einen Mixer geben und fein pürieren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Parmesan-Zucchini:

Zucchini waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben. Zucchinischeiben leicht mit Olivenöl beträufeln und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen goldgelb backen.

Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Balsamicoessig, Öl und Zucker verrühren, dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Salat und Dressing gut miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Rettig am 01. September 2020