

Rote-Bete-Carpaccio mit Falafel, Rucola-Salat, Mango

Für zwei Personen

Für die Falafel:

230 g Kichererbsen	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	½ Bund glatte Petersilie	3 Zweige Koriander
4 EL Kichererbsenmehl	1 TL Backpulver	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Ras el-Hanout	1 TL Currypulver	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Mango-Avocado-Salat:

1 reife Mango	1 kleine Avocado	1/2 rote Zwiebel
½ rote Chili	3 Limetten	2-3 Zweige Koriander
Salz	Pfeffer	

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

1 Knolle vorgeg. Rote Bete	Meersalz	Pfeffer
----------------------------	----------	---------

Für Rucolasalat:

50 g Rucola	1 Zitrone	30 g Walnüsse
2 Zweige Zitronenthymian	½ TL grober Dijon-Senf	1 TL Honig
1 EL Walnussöl	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Falafel: Das Öl in einer Fritteuse auf ca. 170 Grad erhitzen.

Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und kleinschneiden. Petersilie und Koriander waschen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Zitrone waschen, halbieren und eine Hälfte auspressen und den Saft auffangen.

Kichererbsen, Schalotten, Knoblauch, Zitronensaft, Petersilie, Koriander, Backpulver und die Gewürze in einem Multizerkleinerer grob pürieren.

Kichererbsenmehl unterheben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für etwa 10 min im Kühlschrank ruhen lassen. Dann aus der Masse kleine Bällchen formen und für 3-5 Minuten frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Mango-Avocado-Salat: Zwiebel abziehen, in hauchfeine Streifen schneiden und ca. 10 min in Eiswasser einlegen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein abtrennen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Chili halbieren, entkernen und in fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Limetten waschen, halbieren und 2 ½ Limetten auspressen und den Saft auffangen. Zwiebeln abgießen und mit Mango, Chili, Koriander und Limettensaft vermischen. Mit Salz würzen und für 10-15 Minuten zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen. Avocado schälen, entkernen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft der letzten halben Limette würzen.

Für das Rote-Bete-Carpaccio: Rote Bete in sehr dünne Scheiben hobeln und auf 2 Tellern auslegen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für Rucolasalat: Walnüsse ohne Öl in einer Pfanne für 2 Minuten anrösten und beiseitestellen. Zitronenthymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Olivenöl, Walnussöl, Zitronensaft, Honig, Dijon-Senf und Zitronenthymian in einer kleinen Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen und trockenschleudern. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jeannine Heetmeyer am 29. März 2022