

Falafel, Tahini-Soße, Granatapfel, Mini-Romana

Für zwei Personen

Für die Falafel:

120 g Kichererbsen	25 g Schalotten	1 kleine Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft	30 g altes Toastbrot	15 ml neutrales Öl
Öl	1 TL Kichererbsenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
3 Zwg. glatte Petersilie	2 Zwg. Koriander	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer		

Für die Tahini-Soße:

1 kl. Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft	80 g Tahini
1 TL Granatapfelsirup	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer

Für den Mini-Romana:

2 Mini-Romana	1 Zitrone, Saft	1 Ei, M
Weißweinessig	1 TL m.-scharfer Senf	150-200 ml Rapsöl
2 Zweige Minze	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelkerne	2 Zwg. Minze
-----------------------	--------------

Für die Falafel:

Das Öl in der Fritteuse auf 170-175 Grad erhitzen.

Das altbackene Toastbrot entrinden und in circa 30 ml Wasser einweichen. Anschließend gut ausdrücken, sodass es feucht bleibt, aber keine Flüssigkeit mehr enthält. Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Die gut abgetropften Kichererbsen zusammen mit Schalotten, Knoblauch und den grob zerkleinerten Kräutern vermengen, sodass eine körnige, formbare Masse entsteht und keine Paste. Das Toastbrot unterheben und Masse mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, geräuchertem Paprikapulver, Koriander, Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer würzen. 15 ml neutrales Öl, Backpulver sowie Kichererbsenmehl untermischen, damit die Falafel beim Frittieren locker werden. Aus der Masse Falafel formen und in neutralem Öl goldbraun frittieren. Nach dem Frittieren kurz auf Küchenpapier abtropfen.

Für die Tahini-Soße:

Tahini mit circa 30 ml Zitronensaft verrühren und nach und nach mit 60-80 ml kaltem Wasser glattrühren, bis eine helle, cremige Konsistenz entsteht. Knoblauch abziehen und fein reiben. Soße mit fein geriebenem Knoblauch, Pfeffer, Granatapfelsirup und Salz abschmecken.

Für den Mini-Romana:

Ei trennen und Eigelb mit Senf und 10 ml Zitronensaft verrühren. Das Rapsöl langsam einarbeiten, bis eine stabile, cremige Emulsion entsteht.

Weißweinessig unterheben. Fein gehackte, frische Minze mit etwas Zucker vermischen und anschließend unter die Mayonnaise heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Konsistenz bleibt bewusst etwas fester, damit sie sich gezielt in die Salatblätter einlassen lässt und dort haftet, ohne zu verlaufen.

Mini-Romana halbieren und den braunen Teil am Strunk entfernen.

Mayonnaise vorsichtig in die einzelnen Blätter einlassen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten grillen, die Schnittseite zuerst.

Für die Garnitur:

Minze zupfen. Minze und Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.

Kezaya Kaba am 03. März 2026