

Süßkartoffel-Falafel im Fladenbrot, Erbsen-Hummus, Salat

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffel-Falafel:

| | | |
|------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 1 große Süßkartoffel | 1 Knoblauchzehe | 4 EL Kichererbsenmehl |
| $\frac{1}{2}$ Bund Koriander | 1 TL gemahlener Koriander | 1 TL Kreuzkümmel |
| 1 EL Olivenöl | Öl | Salz, Pfeffer |

Für das Fladenbrot:

| | | |
|---------------|------------------|-----------------------------|
| 150 g Joghurt | 150 g Weizenmehl | $\frac{1}{2}$ TL Backpulver |
| 1 Prise Salz | | |

Für den Erbsen-Feta-Hummus:

| | | |
|----------------|---------------|-----------------|
| 80 g TK-Erbsen | 40 g Feta | 1 Knoblauchzehe |
| 1 TL Tahini | 3 TL Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für den Salat:

| | | |
|-------------------|---------------------------------------|----------|
| 1 Rote Zwiebel | $\frac{1}{2}$ Salatgurke | 1 Tomate |
| 1 TL Naturjoghurt | $\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander | Essig |
| 1 TL Zucker | | |

Für die Süßkartoffel-Falafel:

Die Süßkartoffel schälen, klein schneiden und in einer Pfanne ca. 15 Minuten mit Öl anbraten. Knoblauch abziehen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Wenn die Kartoffel durch ist, die Pfanne vom Herd nehmen und die Kartoffel in eine Küchenmaschine geben. Mehl, frischen und getrockneten Koriander, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Olivenöl dazugeben. Kartoffel solange mixen bis ein Teig entsteht. Aus dem Teig kleine Bällchen formen und diese in einer Pfanne mit Öl auf mittlerer Hitze braten. Die fertigen Bällchen auf einem Küchentuch abtropfen und ruhen lassen.

Für das Fladenbrot:

Joghurt, Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig vermengen. Den Teig durchkneten und kurz ruhen lassen.

Anschließend den Teig vierteln und die Teilstücke zu Fladen ausrollen. Die Fladen in einer Pfanne von beiden Seiten ohne Fett kurz ausbacken.

Für den Erbsen-Feta-Hummus:

Knoblauch abziehen. Erbsen, Feta, Tahini, Olivenöl und die Knoblauchzehe in eine Küchenmaschine geben und durchmixen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und mit Zucker und Essig kurz ziehen lassen. Gurke abbrausen, trockentupfen, entkernen und in Streifen schneiden. Tomate abbrausen, trocken tupfen und kleinschneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Das Fladenbrot mit Hummus bestreichen und 3 Falafel drauflegen. Tomate, Gurke und Zwiebel mit dazugeben. Mit ein wenig Joghurt garnieren und das Fladenbrot zuklappen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Klein am 23. Juli 2018