

Falafel mit Tomaten-Soße

Für 2 Personen

Falafel:

200 g Kichererbsen	Salz	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander	1 Bund Dill	1 Bund Lauchzwiebeln
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1Msp. Backpulver
150 ml Öl		

Soße:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	350 g geschälte Tomaten
Salz, Zucker	Minzjoghurt	2 Zweige Minze
200 g griechischer Joghurt	Salz	

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Die Hälfte der eingeweichten Kichererbsen in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen. Für die Deko 2 EL gekochte Kichererbsen beiseite stellen. Petersilie, Koriander und Dill abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und grob schneiden. Die rohen eingeweichten Kichererbsen ebenfalls abtropfen lassen.

Gekochte und rohe Kichererbsen durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen. Dann diese Masse ein zweites Mal mit den Kräutern und Lauchzwiebeln durch den Fleischwolf drehen. Die Masse mit Kreuzkümmel, Paprikapulver und Salz würzen, das Backpulver zugeben und alles untermengen.

Mit feuchten Händen aus der Masse kleine Rollen formen. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und die Rollen darin goldbraun frittieren.

Für die Soße die Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden. Die Chilischote halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch klein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Tomatenmark und Tomaten dazu geben. Alles ca. 5 Minuten durch kochen und mit Salz und Zucker abschmecken. Dann die Soße pürieren.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Joghurt glatt rühren, Minze darunter ziehen, mit Salz abschmecken. Falafel mit Tomatensoße anrichten, gekochte Kichererbsen darüber streuen und mit Minzjoghurt servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 10. Februar 2016