

Süßkartoffel-Falafel, Aprikosen-Chutney, Rote-Bete-Hummus

Für 4 Personen

350 g Süßkartoffeln	170 g Falafelmix	80 g Sesamsamen
4 TL Kreuzkümmel, gemahlen	2 TL Kokosblütenzucker	Himalaya Salz
Pfeffer	1 EL Tahini	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken
3 EL Erdmandeln, gemahlen		

Für das Chutney:

5 frische Aprikosen	1 Mango (klein)	1 süßlicher Apfel
1 Knoblauchzehe	5 getrocknete Aprikosen	1 Bio-Limette
2 EL Ahornsirup	Himalaya Salz	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken		

Für den Rote Bete-Hummus:

250 g Kichererbsen	150 g gekochte Rote Bete	1 Medjool-Dattel
1 Knoblauchzehe	1 $\frac{1}{2}$ EL Tahin	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Pfeffer	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	3 EL Zitronensaft
Bio-Zitronen-Abrieb	Himalaya-Salz	

Für die Falafel die Süßkartoffeln schälen und fein raspeln. Mit der Falafel-Mischung und 300 ml kochendem Wasser in einer Schüssel gründlich verrühren. 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Dabei eine ofenfeste, mit Wasser gefüllte Form (z. B. flache Auflaufform) auf dem Gitter auf dem Backofenboden mit erhitzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Sesam, die Hälfte vom Kreuzkümmel, Kokosblütenzucker und je $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer auf einem flachen Teller mischen. Tahini, restlichen Kreuzkümmel, Chiliflocken, etwas Salz, Pfeffer und das Erdmandelmehl gründlich unter den Falafel-Mix mischen. Aus der Masse etwa 22–26 gleich große Kugeln formen.

Falafel in der Sesammischung wälzen, nebeneinander auf dem Blech verteilen. Im heißen Backofen 40–45 Minuten goldbraun backen.

Für das Chutney frische Aprikosen waschen, trocken reiben, entsteinen und würfeln.

Mango und Apfel schälen und den Stein, bzw. Kerngehäuse entfernen. Mango- und Apfelfruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Getrocknete Aprikosen fein würfeln. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Saft auspressen.

Vorbereitete Chutney-Zutaten mit Ahornsirup, je $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer und Chiliflocken, sowie 3–4 EL Wasser in einem Topf mischen.

Alles zugedeckt einmal aufkochen lassen, dann bei niedriger Temperatur offen mindestens 20 Minuten sämig einkochen lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Für den Hummus die Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Besonders fein und cremig wird der Hummus, wenn die feinen Häutchen von den Kichererbsen abgelöst und nicht mitpüriert werden.

Rote Bete abtropfen lassen und würfeln. Dattel entsteinen und ebenfalls würfeln.

Knoblauch schälen und würfeln. Mit Dattelstückchen, Kichererbsen, Rote Bete, Tahin, Kreuzkümmel, etwas Pfeffer, Chiliflocken, Zitronensaft und etwas Zitronenschale in einen stabilen Mixer geben und alles cremig mixen. Nach Bedarf noch etwas Wasser untermixen, bis ein cremiger Dip entsteht. Den Dip abschmecken.

Falafel, Hummus und Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Nadia Damaso am 02. Juli 2018