

Falafel an Linsenmus und Petersiliensalat

Diese orientalische Köstlichkeit bringt einen Hauch von 1001 Nacht auch in Ihre Küche.



Zutaten für 3 Portionen

Für den Petersiliensalat:

- 3 Tomaten
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- Bund Petersilie
- 60 g Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz
- Cayennepfeffer

Für den Koriander-Dip:

- 5-6 Stiele Koriander
- 400 g Joghurt
- ½ Zitrone
- Salz

Für das Linsenmus:

- 200 g rote Linsen

- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 15 g Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 3 TL Raz el Hanout
- Salz
- Cayennepfeffer

Für die Falafel:

- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Stiele Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 4 EL Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Für den Petersiliensalat Tomaten und Aubergine würfeln, Zwiebel in feine Streifen schneiden und Petersilie hacken. Zusammen mit Olivenöl und dem Saft einer Zitrone vermengen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- Für den Koriander-Dip den Koriander fein hacken und mit Joghurt, dem Saft einer halben Zitrone und Salz vermengen.
- Für das Linsenmus die Linsen in ausreichend Wasser gar kochen. Zwiebel würfeln und mit Öl in einem Topf glasig dünsten. Knoblauch hacken und kurz mitbraten. Linsen, Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark mit einem Pürierstab zu einem feinen Mus verarbeiten. Mit Salz, Cayennepfeffer, dem Saft einer halben Zitrone und Raz el Hanout abschmecken. Warm halten.
- Kichererbsen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen. Zwiebeln und Knoblauch grob hacken. Kichererbsen, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Backpulver und Mehl unterrühren. Die Kichererbsenmasse zu kleinen Bällchen formen. Öl in einem Topf stark erhitzen. Die Falafel für je 1 Minute von beiden Seiten anbraten.
- Falafel mit Linsenmus, Petersiliensalat und Koriander-Dip servieren.

Tipp: Übrig gebliebene Falafel können am nächsten Tag noch einmal aufgewärmt oder kalt als Snack gegessen werden.