Rezept

Curry-Falafeln mit Grüner Sauce

Ein Rezept von Curry-Falafeln mit Grüner Sauce, am 29.04.2024

Zutaten

Für die Falafeln:

- **175 g** getrocknete Kichererbsen
- **½ Bund** Minze
- **½ Bund** Koriandergrün
- **1 TL** Harissa
- **4 EL** Zitronensaft
- **2-3** Knoblauchzehen
- **½ Bund** glatte Petersilie
- **1 TL** Backpulver
- **1 EL** vegetarische grüne Thai-Currypaste

Für die Grüne Sauce:

- **½ Bund** Minze
- **½ Bund** Koriandergrün
- **1** Schalotte
- **100 g** Mayonnaise
- **2 EL** Zitronensaft
- **½ Bund** glatte Petersilie
- **1 Bund** Schnittlauch
- **150 g** Naturjoghurt
- **1 TL** Dijon-Senf
- schwarzer Pfeffer

Für die Maisfladen:

- **100 g** Maismehl
- **100 g** Weizenmehl (Type 405)

Außerdem:

- Salz
- **1 l** neutrales Pflanzenöl zum Frittieren
- **2 EL** Sesamsamen
- Weizenmehl zum Verarbeiten
- **125 g** Cocktailtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag die Kichererbsen für mind. 8 Std. in reichlich kaltem Wasser einweichen, am nächsten Tag in ein Sieb abgießen. Den Knoblauch schälen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen. Kichererbsen, Knoblauch und Kräuter im Mixer oder portionsweise im Blitzhacker zu einer groben Paste pürieren und in eine Schüssel geben. Backpulver, 1 ½ TL Salz, Harissa, Currypaste und Zitronensaft unterkneten und den Teig 30 Min. ruhen lassen.

2. Inzwischen für die Grüne Sauce die übrigen Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, von den übrigen Kräutern die Blättchen abstreifen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Joghurt, Mayonnaise, Senf, Zitronensaft und Kräuterblättchen fein pürieren. Schnittlauch und Schalotte unterrühren und die Sauce salzen und pfeffern. Abgedeckt durchziehen lassen.

3. Für die Maisfladen beide Mehlsorten und ½ TL Salz in eine Schüssel geben. 150 ml lauwarmes Wasser dazugießen und alles mit den Knethaken ca. 2 Min. zu einem elastischen Teig kneten. Dann den Teig mit den Händen auf der Arbeitsfläche weitere 2 Min. kneten.

4. Den Backofen auf 120° vorheizen. Den Teig auf wenig Mehl kurz durchkneten und in acht Portionen teilen. Jede zu einer Kugel formen, flach drücken und auf wenig Mehl zu einem sehr dünnen Fladen (ca. 20 cm Ø) ausrollen. Überschüssiges Mehl abklopfen und die Teigfladen nacheinander in einer heißen Pfanne pro Seite ca. 30 Sek. backen. Fertige Fladen im Ofen warm halten.

5. Aus der Kichererbsenmasse mit feuchten Händen ca. 20 kleine Bällchen formen. Das Frittieröl in einem hohen Topf erhitzen, bis an einem hineingetauchten Holzlöffel kleine Bläschen aufsteigen. Die Falafeln darin portionsweise in etwa 2 Min. hellbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier entfetten. Fertige Falafeln im Ofen warm halten.

6. Die Tomaten waschen, trocknen und in Spalten schneiden. Die Maisfladen auf Teller legen, mit grüner Sauce bestreichen und mit Falafeln und Tomaten belegen. Mit Sesam bestreuen.