

Rezept

Bunter Falafel-Teller

Ein Rezept von Bunter Falafel-Teller, am 11.12.2024

Zutaten

300 g getrocknete Kichererbsen	je 200 g Rotkohl und Weißkohl
3 Knoblauchzehen	100 ml Olivenöl
5 EL Weißweinessig	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie	Saft von 2 Zitronen
3 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)	1 TL Chilipulver
1 TL gemahlener Koriander	4 TL Mehl
1 rote Zwiebel	400 g Joghurt
200 g Crème fraîche	3 Tomaten
1/2 Salatgurke	1/2 kleiner Eisbergsalat
Pflanzenfett zum Frittieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal

Zubereitung

1. Am Vorabend die Kichererbsen in reichlich Wasser einweichen. Den Rotkohl und den Weißkohl putzen und ohne Strunk in feine Streifen schneiden. In zwei Schüsseln geben.
2. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken oder durch die Presse drücken. Mit Olivenöl, Essig, 100 ml Wasser und Zucker verquirlen. Mit reichlich Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Marinade über beide Kohlsorten verteilen. Gut durchrühren, zugedeckt über Nacht stehen lassen.
3. Am nächsten Tag das Wasser von den Kichererbsen abgießen. 2 Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. 4 EL Petersilie beiseite stellen. Die Kichererbsen mit dem Knoblauch und der übrigen Petersilie im Mixer oder in der Küchenmaschine pürieren. Zitronensaft, 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer, übrige Gewürze und Mehl dazugeben. Evtl. esslöffelweise Wasser zufügen, bis sich eine formbare Masse gebildet hat. Mit Salz abschmecken.
4. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Für den Dip den Joghurt mit der Crème fraîche verrühren. 3 EL Petersilie und die Zwiebelwürfel dazugeben, salzen und pfeffern.
5. Die Tomaten waschen und ohne Stielansätze achteln. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Den Eisbergsalat waschen und gut abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden.

6. 5 cm hoch Pflanzenfett in einem kleinen Topf erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel kleine Bläschen aufsteigen. Aus der Kichererbsenmasse walnussgroße Bällchen formen und in dem heißen Fett portionsweise in je ca. 5 Min. goldbraun ausbacken.
-
7. Rot- und Weißkohl durchrühren und mit Salz abschmecken. Den Eisbergsalat auf vier Teller verteilen. Das übrige Gemüse dekorativ darauf anrichten. Die Falafel obenauf setzen. Den Dip darüber träufeln oder getrennt dazu reichen. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.