Rezept

Falafel mit Auberginengemüse und Koriander-Dip

Ein Rezept von Falafel mit Auberginengemüse und Koriander-Dip, am 27.04.2024

Zutaten

Für das Auberginengemüse

- **400 g** Auberginen
- **100 g** Tomate
- **1 TL** Harissa (scharfe Würzpaste)
- Salz
- **1 TL** gemahlener Kreuzkümmel

Für die Falafel

- **1 Dose** Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- **1 TL** Korianderkörner
- **20 g** Mehl
- **3 EL** Sesam (z. B. dunkler und heller Sesam)
- **1** Knoblauchzehe
- **1 TL** Backpulver
- Salz

Für den Dip

- **1 Bund** Koriandergrün
- **200 g** Joghurt (1,5 % Fett)
- Pfeffer
- **100 g** Schafskäse (Feta, 9 % Fett)
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 20 g F, 33 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Für das Gemüse die Auberginen putzen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Diese in eine Schüssel geben, salzen und ruhen lassen.

2. Für die Falafel Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen, klein schneiden. Korianderkörner in einem Mörser zerstoßen. Kichererbsen, Knoblauch, Korianderkörner, Backpulver, Mehl sowie etwas Salz und Pfeffer im Blitzhacker glatt pürieren.

3. Von der Masse walnussgroße Portionen abstechen und daraus mit angefeuchteten Händen Bällchen formen. Diese im Sesam wälzen und auf das Backblech legen. Falafel im heißen Ofen (Mitte) 10-12 Min. backen.

4. Inzwischen für das Gemüse die Tomate waschen, halbieren und dabei vom Stielansatz befreien. Die Tomatenhälften klein würfeln. Die Auberginenwürfel aus der Schüssel nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis großer Hitze ca. 4 Min. anbraten.

5. Kreuzkümmel und Harissa zu den Auberginen geben und kurz mitbraten. Tomatenwürfel und 100 ml Wasser hinzufügen, zum Kochen bringen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

6. Für den Dip das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Schafskäse in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Joghurt und Koriander dazugeben und untermischen. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

7. Falafel, Gemüse und Dip auf zwei Tellern anrichten, mit restlichem Sesam (der eventuell noch vom Wälzen der Falafel übrig ist) bestreuen und sofort servieren.