

Ali Güngörmüs Falafel mit Harissa-Minz-Joghurt

Montag, 11. Januar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarische Küche

Zutaten:

Für die Falafel:

150 g	getrocknete Kichererbsen
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
½ TL	Currypulver
1 Prise	Raz el-Hanout
½ TL	Ducca (orientalische Gewürzmischung)
200 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Minze
½ Bund	glatte Petersilie
3 EL	Butter
4	Eigelb
100 ml	Rapsöl zum Braten
1	Bio-Zitrone
250 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
½ TL	Harissa



Zubereitung:

Hinweis: Die Kichererbsen müssen einen Tag lang eingeweicht werden.

1. Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser mindestens 15 Stunden (am besten über Nacht) einweichen
2. Die Schalotten schälen und grob würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken.
3. Die eingeweichten Kichererbsen abschütten und abtropfen lassen.
4. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Kichererbsen zugeben.
5. Dann Currypulver, Raz el Hanout und Ducca hinzufügen und kurz mitrösten, Gemüsebrühe angießen und etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.
6. In der Zwischenzeit Minze und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7. Die Butter in einen Topf geben und leicht bräunen lassen.
8. Wenn die Kichererbsen weichgekocht sind, die Petersilie und die Hälfte der Minze unterrühren. Danach die Kichererbsen mit dem Stabmixer pürieren und die braune Butter hinzufügen.
9. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, die Eigelbe unterrühren.
10. Aus der Masse kleine Bällchen formen.

11. In einer tiefen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Kicherbsenbällchen darin braten.
Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen
12. Die restliche Minze fein hacken und die Zitrone auspressen.
13. Den Joghurt mit Minze verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Harissa (Vorsicht, scharf!) abschmecken.
14. Die Falafel und den Joghurt getrennt servieren.

Pro Portion: 536 kcal / 2243 kJ
17 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 48 g Fett