

Kochen

Simon Tress

Mittwoch, den 17.03.2021

Falafel aus Alb-Buchweizen mit Radieschensalat

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Falafel:

1 Schalotte
 1 TL Sonnenblumenöl
 1 Msp. Currypulver
 300 g Buchweizen
 (z. B. Buchweizen von der Schwäbischen Alb)
 1 Knoblauchzehe
 etwas Salz
 0,5 Bund Petersilie
 2 TL Speisestärke
 etwas Pfeffer
 500 ml Sonnenblumenöl

Für die Ziegenkäsecreme:

300 g Ziegenfrischkäse
 50 ml Milch
 etwas Salz
 etwas Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Stück Ingwer (etwa 3 cm)
 1 Bund Bio-Radieschen (mit viel frischem Grün)
 1 Bund Frühlingslauch
 1 EL Rohrzucker
 75 ml Apfelsaft (ohne Zuckerzusatz)
 3 EL Apfelessig
 etwas Salz
 etwas Pfeffer

Für die Radieschenblätter:

100 g Bio-Radieschenblätter (von den Radieschen)
 2 EL Apfelessig
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 etwas Rohrzucker
 3 EL Sonnenblumenöl
 2 TL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

- Für die Falafel** Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin andünsten. Currypulver zugeben und alles leicht anbraten.
- Buchweizen einstreuen, kurz umrühren und mit so viel Wasser auffüllen, dass die Körner gerade bedeckt ist. Buchweizen bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis er ganz weich gegart ist. Währenddessen öfter Durchrühren und nach und nach Wasser angießen, sodass der Buchweizen, wie bei einem Risotto, stets knapp mit Wasser bedeckt gart. Zuletzt die verbliebene Flüssigkeit offen einkochen lassen.



3. **Inzwischen für den Dip** Ziegenkäse zerbröckeln und mit Milch in einen Mixbecher geben. Mit einem Pürierstab cremig durchmischen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme kurz kühl stellen.
4. **Für die Falafelmasse** Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Salz bestreuen. Mit einer Messerspitze fein zerreiben.
5. Buchweizen in eine Schüssel füllen. Den Knoblauch untermischen. Etwas abkühlen lassen.
6. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Zunächst Stärke, dann Petersilie gründlich unter den Buchweizen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. In einer tiefen großen Pfanne Öl erhitzen. Die Buchweizenmasse mit angefeuchteten Händen zu kleinen Bällchen rollen. Portionsweise im heißen Öl sacht goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
8. **Für das Gemüse** Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und halbieren. Den Frühlingslauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
9. Zucker und Ingwer in einem Topf bei mittlerer Temperatur goldbraun karamellisieren. Radieschen zufügen. Mit dem Apfelsaft ablöschen. Flüssigkeit offen fast vollständig wieder einkochen lassen.
10. Frühlingslauch zugeben und alles unter Schwenken 2-3 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
11. **Radieschenblätter** verlesen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.
12. Apfelessig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl in einer Schüssel verquirlen. Sonnenblumenkerne und Radieschenblätter untermischen, abschmecken.
13. Buchweizen-Falafel, karamellisiertes Gemüse, Radieschenblätter und Käsedip anrichten.