

**Kochen****Serkan Güzelcoban****Montag, den 10.01.2021****Falafel aus Kichererbsen mit Minzjoghurt und Salat****Für 4 Personen****Zutaten****Für die Falafel:**

2 Dosen Kichererbsen (à ca. 265 g Abtropfgewicht)  
2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
1 Scheibe Toastbrot  
1 Bund Koriander  
1 EL Koriander, gemahlen  
1 EL Kreuzkümmel (Cumin)  
2 TL Pfeffer, schwarz, gemahlen  
50 g Weizenmehl, ca.  
1,5 TL Backpulver  
3 EL Sesamsamen  
1 EL Bio-Zitronenschale, abgerieben  
3 EL Zitronensaft  
etwas Salz  
1 l Öl zum Frittieren, ca.

**Für den Dip:**

400 g Natur-Joghurt  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Chilipulver  
6 Stiele Minze

**Für den Salat:**

2 Zwiebeln, rot, klein  
4 EL Zitronensaft  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Honig  
1 TL Senf  
3 EL Olivenöl  
2 EL Walnuss- oder Sesamöl  
1 Möhre, groß  
1 Endiviensalat  
2 TL Schwarzkümmelsamen

**Zubereitung**

1. **Für die Falafel** Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Brot kurz in Wasser einweichen und ausdrücken.
3. Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Kichererbsen und Brot portionsweise in einer stabilen Küchenmaschine/Mixer nicht zu musig zerkleinern. Oder durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.
4. Frischen Koriander abspülen und die Blättchen hacken. Mit gemahlenem Koriander, Kreuzkümmel und Pfeffer zur Kichererbsenmasse geben. Mehl und Backpulver mischen, übersieben und Sesam aufstreuen. Alles kurz verkneten. Dann Zitronenschale und 3 EL Saft zugeben und alles glatt verkneten. Sollte die Masse zu feucht sein, noch etwas Mehl unterkneten. Mit Salz abschmecken.

5. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen etwa 16-20 Röllchen formen. Kurz ruhen lassen.
6. **Für den Dip** Joghurt glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Minzeblättchen abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren.
7. **Für den Salat** rote Zwiebeln abziehen, fein schneiden. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig, Senf und Öle verquirlen.
8. Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden oder mundgerecht zerzupfen.
9. Zwiebeln und Möhren unter das Dressing mischen. Salat zugeben und untermischen. Mit Schwarzkümmelsamen bestreuen.
10. Für die Falafel Öl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 160 Grad erhitzen. Die Falafel-Röllchen darin portionsweise goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
11. Falafel, Joghurt-Dip und Salat anrichten.