

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. August 2026 ▪**
Tagesmotto „Hülsenfrüchte“ mit Alexander Kumptner



Christina Schomburg

Falafel mit Hummus, Joghurt-Dip und gerösteten Kichererbsen

Zutaten für zwei Personen

Für die gerösteten Kichererbsen:

125 g Kichererbsen, aus der Dose
 1 EL Olivenöl
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 1 Prise gemahlener Chili
 1 ½ TL Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kichererbsen abspülen und gründlich abtrocknen. Mit Öl vermengen und auf einem Backblech im Ofen für 20 Minuten backen. Dabei das Blech gelegentlich schütteln. Gewürze miteinander vermengen und über die heißen Kichererbsen geben sobald sie aus dem Ofen kommen.

Für die Falafel:

420 g Kichererbsen, aus der Dose
 2 Lauchzwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 1 Ei
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren
 1 EL heller Sesam
 80 g Panko
 1 ½ EL Mehl
 1 TL Backpulver
 3 Zweige Koriander
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 Gemahlener Cayennepfeffer, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Ei trennen. Eiweiß auffangen. Eigelb anderweitig verarbeiten. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und mit einem Stabmixer pürieren. Mehl, Backpulver, ca. 1 Esslöffel Zitronensaft und Gewürze unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebel und Koriander fein schneiden, Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Alles unter die Kichererbsen-Masse heben. Anschließend etwa walnussgroße Bällchen formen. Panko und Sesam miteinander vermengen. Die Bällchen zunächst in Eiweiß und anschließend in der Pankomischung wenden und in heißem Öl für 3-5 Minuten frittieren. Vor dem Servieren auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Hummus:

125 g Kichererbsen, aus der Dose
 1 kleine Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 25 g Tahin
 1 EL Olivenöl
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen abspülen und mit 2 EL eiskaltem Wasser pürieren.

Restliche Zutaten unterheben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Nochmals fein pürieren.

Für den Joghurt-Dip:

½ Eiertomate
50 g Salatgurke
125 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
25 g Feta
3 Zweige Koriander
Gemahlener Cayennepfeffer, zum
Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüse und Koriander sehr fein schneiden. Feta zerbröseln. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.