

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juni 2026** ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Tom Dürbeck

Falafel mit Zitronen-Tahini-Dip, Gurkensalat und Pita-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

200 g getrocknete Kichererbsen
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 kleiner Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Koriander
 ½ TL Backpulver
 1 EL Kichererbsenmehl
 1 TL weißer Sesam
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL gemahlene Koriandersamen
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 1 Prise Chilipulver
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kichererbsen am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen, mindestens 12-24 Stunden vor der Zubereitung. Vor der Weiterverarbeitung gut abtropfen lassen und sorgfältig trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel grob würfeln.

Kichererbsen zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und nach Belieben etwas Koriander in einem Mixer grob zerkleinern. Die Masse sollte eine körnige, leicht feuchte Konsistenz haben und keinesfalls zu einer feinen Paste verarbeitet werden. Anschließend die Gewürze und Sesam unterheben. Backpulver sowie Mehl hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falafelmasse etwa 5–10 Minuten ruhen lassen, damit sie besser bindet.

Zum Ausbacken ausreichend neutrales Öl auf 170–180 °C erhitzen. Aus der Masse kleine, gleichmäßige Bällchen formen und portionsweise im heißen Öl 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Die Falafel sollten außen knusprig und innen saftig sein. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Zitronen-Tahini Dip:

1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 2 EL Tahini
 Salz, aus der Mühle

Tahini mit Zitronensaft glatt rühren. Anschließend schluckweise 2–4 EL kaltes Wasser einarbeiten, bis eine cremige, leicht fließende Konsistenz entsteht. Knoblauch abziehen, fein reiben und unterrühren. Dip mit Salz abschmecken.

Für den Gurkensalat:

½ Salatgurke
 1–2 EL Weißweinessig
 1 EL Olivenöl
 2 Zweige Dill
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke in grobe Stücke schneiden und in ein Küchentuch geben. Leicht andrücken oder anstoßen, sodass die Stücke aufbrechen und eine raue Oberfläche bekommen. Anschließend mit Weißweinessig, Zucker und Salz vermengen und kurz ziehen lassen. Dill fein hacken, zusammen mit Olivenöl unterheben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pita-Chips: Pita-Brot in grobe Stücke schneiden und mit dem Olivenöl in eine Pfanne geben. Mit Zatar, Sumach und Chiliflocken würzen sowie leicht salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden goldbraun und knusprig rösten, bis die Stücke trocken und kross sind.

- 1 kleines Pita-Brot
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Sumach
- 1 Prise Zatar
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.