

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. August 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Alfons Schuhbeck



Lucineide Stroh

Kurkuma-Falafel mit Joghurt-Tahini-Dip, Ofengemüse und Lollo rosso

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

230g Kichererbsen aus dem Glas
 1 Karotte
 1 Limette
 75 g Kichererbsenmehl
 3 Zweige glatte Petersilie
 1 EL Tahini
 1 TL Kurkuma
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL Paprikapulver
 4 EL Paniermehl
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Limette waschen, halbieren, auspressen und Schale abreiben. Schale für den Dip beiseitelegen. Kichererbsen mit Tahini, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Limettensaft fein mixen. Möhre waschen und grob raspeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Beides zur Kichererbsenmasse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn Masse zu feucht, etwas Paniermehl hinzugeben. Kleine Kugeln formen, in Paniermehl wälzen und in einer Fritteuse ausbacken.

Für das Ofengemüse:

2 Karotten
 1 gelbe Paprika
 100 g Cherrytomaten
 1 Brokkoli
 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
 1 Msp. Paprikapulver
 1 Msp. gemahlener Koriander
 2 EL neutrales Pflanzenöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Cherrytomaten waschen und halbieren. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Gewürze, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl vermengen. Gemüse darin marinieren. Gemüse auf ein Backblech geben und für 15 Minuten im Ofen garen.

Für den Joghurt-Tahini-Dip

150 g Joghurt, 3,8% Fett
 1 EL Tahini
 3 Zweige Koriander
 3 Zweige Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Tahini und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Blattsalat:

150 g Lollo rosso
 1 EL Olivenöl
 ½ TL Honig

Lollo rosso waschen und trockenschleudern. 3 EL von dem Joghurt-Tahini-Dip mit Olivenöl und Honig verrühren und Salatblätter damit marinieren. Zum Servieren die Salatblätter auf den Teller drapieren und das Ofengemüse darauf verteilen. Daneben die Falafel legen und den Dip in einer extra Schale dazureichen.