▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. März 2024 ▪
Vegetarische Küche mit Zora Klipp

Sabine Härtfelder

Falafel mit Bulgursalat und Joghurtsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:
150 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht in Wasser eingeweicht
1 Scheibe Toastbrot
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
1 Ei
5 Zweige glatte Petersilie
2 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL gemahlener Koriander
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
1 TL Backpulver
Neutrales Öl, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Eingeweichte Kichererbsen, Schalotte und Knoblauch mit dem Pürierstab oder dem Mixer fein zerkleinern. Kreuzkümmel mahlen. Alle anderen Zutaten zugeben und zu einer feinen Masse pürieren. Zu Bällchen formen und in heißem Öl in einem Topf ca. 4 Minuten backen, anschließend auf Küchenpapier entfetten.

Für den Bulgursalat:
150 g Bulgur
½ Salatgurke
1 rote Paprika
2 Tomaten
2 EL Granatapfelkerne
2 Frühlingszwiebeln
1 Schalotte
1 Limette, Saft
300 Gemüsefond
1 EL Tomatenmark
1 EL Paprikamark
2 EL Granatapfelsirup
1 Bund glatte Petersilie
½ Bund Minze
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Chilipulver
75 ml neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond zum Kochen bringen. Bulgur mit dem kochenden Fond übergießen und quellen lassen.

Schalotte abziehen, klein schneiden und in Öl andünsten, Tomaten- und Paprikamark zugeben und mit anbraten.

Gurke schälen, Kerne entfernen und klein schneiden. Paprika schälen und klein schneiden. Tomaten häuten klein schneiden, Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Gemüse und Zwiebeln zum Bulgur geben. Mit Limettensaft, Granatapfelsirup, Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Granatapfelkerne zufügen.

Für die Joghurtsauce:
250 g griechischer Joghurt
1 Limette, Saft & Abrieb
1 TL Ahornsirup
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt mit allen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.