

Falafeln mit Dips und Rohkost im Fladenbrot

Zutaten für die Falafeln (für 12-15 Stück):

- 300 g getrocknete Kichererbsen
- 2 mittelgroße rohe Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Harissa
- 0,5 TL gemahlene Koriandersamen
- 0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 0,5 TL gemahlener Kardamom
- Salz
- 1 Limette oder Zitrone
- 3 Zweige Koriander
- 2 Zweige Petersilie
- 50 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 1 TL Bio-Backpulver
- 1 l Pflanzenfett
- 1 Tasse helle Sesamkörner

Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Abgießen. Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Kräuter waschen, trocknen und mit den Stielen in Stücke zupfen. Den Saft der Limette auspressen.

Die vorbereiteten Zutaten mit den Gewürzen in eine Küchenmaschine geben und stoßweise mixen. Es sollte eine noch körnige Masse entstehen. Alternativ kann man die Zutaten zweimal durch den Fleischwolf geben.

Pflanzenfett in einem Topf auf etwa 170 Grad erhitzen. Die Sesamkörner auf einen Teller geben. Hände befeuchten und aus der Falafelmasse kleine Bällchen von etwa 3-4 cm Durchmesser formen. Als Hilfe kann man einen Eisportionierer oder einen Löffel nutzen.

Die Bällchen in den Sesamkörnern wälzen und leicht andrücken. In das heiße Fett geben und etwa 5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Es empfiehlt sich, eine Falafel zur Probe zu frittieren. Falls sie auseinanderfällt, die Masse mit etwas mehr Mehl ergänzen. Die fertigen Falafeln auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zutaten für das Fladenbrot:

- 10 g frische Hefe
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Zucker
- 350 g Mehl
- 25 ml Olivenöl
- Salz
- Brat-Olivenöl

Hefe in eine Schüssel bröseln. Lauwarmes Wasser und Zucker hinzufügen. Den Teigansatz verrühren und 10-15 Minuten ruhen lassen. Dann Mehl, Olivenöl und Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Weitere 10-15 Minuten ruhen und gehen lassen.

Eine Arbeitsfläche leicht bemehlen. Den Teig in 6-8 gleiche Stücke teilen und zu etwa 1cm dicken, länglichen Fladen ausrollen. Brat-Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fladen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Das dauert pro Seite etwa 2 Minuten. Die Fladenbrote leicht abkühlen lassen.

Zutaten für den Joghurt-Dip:

- 250 g griechischer Joghurt
- 2 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 0,5 TL Chiliflocken

Knoblauch schälen und fein reiben oder durch eine Presse drücken. Joghurt in eine Schüssel geben und mit allen Zutaten vermengen.

Zutaten für den Tomaten-Dip:

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 500 ml passierte Tomaten
- 1 Chilischote
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Harissa

Knoblauch und Zwiebel schälen, Olivenöl in einem Topf erhitzen und beides farblos darin anschwitzen. Passierte Tomaten und die Gewürze dazugeben. Bei milder Hitze etwa 20 Minuten einkochen lassen. Die Soße sollte eine cremige Konsistenz haben.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 13.10.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen