

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 01. September 2020** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Maximilian Rettig

Falafel mit Joghurt-Minz-Dip, Parmesan-Zucchini und Blattsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

400 g Kichererbsen, aus der Dose
 1 Zitrone
 1 Zwiebel
 4 Knoblauchzehen
 3 Zweige Koriander
 3 Zweige glatte Petersilie
 3 Halme Schnittlauch
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL gemahlener Koriander
 Chilipulver, zum Abschmecken
 2 EL Kichererbsenmehl
 ½ TL Natron
 Neutrales Öl, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Petersilie, Koriander und Schnittlauch abrausen und trockenwedeln. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Koriander Schnittlauch, Kreuzkümmel, Koriander und Natron in einen Mixer geben und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Mit Kichererbsenmehl binden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Masse mit Zitronensaft, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Fritteuse oder einem großen Topf erhitzen. Aus der Kichererbsenmasse gleichgroße Bällchen formen und im heißen Fett ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Joghurt-Minz-Dip:

400 g Sahnejoghurt
 2 Knoblauchzehen
 ½ Bund Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Minze abrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Minze mit Joghurt in einen Mixer geben und fein pürieren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Parmesan-Zucchini:

1 Zucchini
 100 g Parmesan
 Olivenöl, zum Beträufeln
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben. Zucchinischeiben leicht mit Olivenöl beträufeln und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen goldgelb backen.

Für den Salat:

200 g gemischter Blattsalat
 1 Zitrone
 50 ml weißer Balsamicoessig
 100 ml Sonnenblumenöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Balsamicoessig, Öl und Zucker verrühren, dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Salat und Dressing gut miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.