

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Januar 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Alfons Schuhbeck



Sabine Zink

Mangold-Falafel mit Zhug und Süßkartoffel-Stampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Mangold-Falafel:

150 g Mangold
 135 g Kichererbsen aus der Dose
 1 kleine Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Bund Petersilie
 1 Bund Koriander
 150 g Vollkorn-Dinkelmehl
 ½ TL Backpulver
 4 EL weißer Sesam
 ½ TL Chilipulver
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL gemahlener Koriander
 Schwarzkümmelsamen, zum Garnieren
 Chiliflocken, zum Garnieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 400 ml Frittieröl

Den Mangold putzen, klein schneiden und in Salzwasser 4 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken und trocken ausdrücken.

Kichererbsen im Sieb abbrausen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken. ½ Bund Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, vermengen und Chilipulver, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Salz, Pfeffer und Backpulver dazugeben. Alles grob pürieren.

Mangold-Kichererbsen-Masse mit Dinkelmehl in einer Schüssel zu einem festen Teig kneten. Daraus 6 Bällchen formen und diese zugedeckt ruhen lassen. Danach den Sesam auf Teller verteilen und die Falafel-Bällchen im Sesam wälzen.

Frittieröl auf 160-170 Grad erhitzen, Falafel darin knusprig ausbacken und abtropfen lassen. Zum Schluss mit restlicher Petersilie und Koriander sowie Chiliflocken und Schwarzkümmel garnieren.

Für den Süßkartoffelstampf:

400 g Süßkartoffeln
 2 Zwiebeln
 1 EL Honig
 1 EL Tahini
 2 EL gesalzene Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen, Zwiebeln abziehen. Beides grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten weichkochen.

Abgießen und die Butter mit etwas geriebenem Muskat dazugeben.

Salzen, pfeffern und alles grob zerstampfen. Zum Anrichten

Süßkartoffelstampf mit Honig und Tahini beträufeln.

- Für den Zhug:** Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.
½ Bund Petersilie Chilischote entkernen und grob hacken. Knoblauch abziehen und
½ Bund Koriander ebenfalls grob hacken. Zitronensaft auspressen.
½ kleine grüne Chilischote Kräuter, die halbe Chili, Knoblauch, 3 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel,
3 Knoblauchzehen Koriander und Olivenöl mit dem Stabmixer zusammen pürieren. Mit Salz
1 Zitrone und Pfeffer abschmecken.
50 ml Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Süßkartoffeln schälen, raspeln und in einem Topf mit Öl frittieren.
1 Süßkartoffel Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.
Öl, zum Frittieren