



„Fawaffel“-Sandwich

Zutaten (für vier Portionen):

Fawaffel

200 g getrocknete Kichererbsen
1 weiße Zwiebel
2-3 Zehen Knoblauch
1 TL Backpulver
Kreuzkümmel, gemahlen
Salz, Pfeffer
Petersilie
Koriander

Harissa-Hummus

130 g getrocknete Kichererbsen
1 EL Tomatenmark
1-2 TL Harissa-Paste
1-2 TL Tahini
1 Zitrone
2-3 EL Olivenöl

Sowie

1 rote Zwiebel
Pul Biber
Sumak
1 Zitrone
1 Kopf Romanasalat
2 Tomaten
1/2 Gurke
4 TL Tahini

Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die getrockneten Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Den Anteil für den Hummus in Salzwasser in etwa 60 bis 90 Minuten weichkochen (mit Schnellkochtopf 20 bis 30 Minuten).

Für die Fawaffel die nur eingeweichten Kichererbsen abgießen und in eine Küchenmaschine geben. Grob zerteilte Zwiebel, Knoblauch, Backpulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Petersilie und Koriander dazugeben und zu einer noch stückigen, aber homogenen Masse zerkleinern. Einige Esslöffel Wasser und/oder (Kichererbsen-)Mehl untermischen, bis eine gut formbare Konsistenz entsteht. Den Teig etwa eine halbe Stunde quellen lassen.

In der Zwischenzeit für den Hummus die Kichererbsen mit etwas Wasser, Tomatenmark, Harissa-Paste, Tahini, Zitronensaft und Olivenöl in einen Mixbecher geben. Cremig pürieren, dafür eventuell noch etwas Kochwasser dazugeben. Dann noch etwas durchziehen lassen. (Mit Olivenöl bedeckt und gekühlt hält sich der Hummus längere Zeit.)

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und mit Pul Biber, Sumak und Zitronensaft aromatisieren. Den Salat, Tomaten und Gurke kleinschneiden.

Die Falafelmasse portionsweise in ein gefettetes Waffeleisen geben und zu knusprigen Waffeln ausbacken. Die Hälfte der entstehenden Fawaffeln großzügig mit Hummus bestreichen, den Salat darauf platzieren und mit Tomate, Gurke und den aromatisierten Zwiebeln belegen. Sparsam mit Tahini-Fäden überziehen („abspinnen“) und jeweils eine zweite Fawaffel obenauf platzieren. Bei Bedarf mit Holzspießen fixieren und noch warm servieren.

Nährwerte pro Portion:

427 kcal – 17 g Fett – 20 g Eiweiß – 46 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan, laktosefrei und glutenfrei.