

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Juni 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Maximilian Klösges

Dreierlei von der Kichererbse: Falafel & Hummus & Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

250 g getrocknete Kichererbsen
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, 2 EL Saft
 1 Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Koriander
 1 TL Kreuzkümmel
 Kirchererbsenmehl, zum Andicken
 Öl, zum Frittieren
 ½ TL Salz
 1 Prise schwarzer Pfeffer

Schon am Vortag die Kichererbsen in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen.

Koriander und Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Die ungekochten Kichererbsen mit dem Stabmixer pürieren. Danach Petersilie, Koriander, Knoblauch und Schalotte dazugeben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, den Zitronensaft hinzugeben und alles gut vermischen, optional mit Kirchererbsenmehl die Konsistenz beeinflussen.

In einer tiefen Pfanne oder Fritteuse das Öl erhitzen. Dann aus der Masse Bällchen formen (am besten mit leicht feuchten Händen) und rundum die Bällchen goldbraun backen. Vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den pinken Hummus:

1-2 vorgekochte rote Bete
 250 g Kichererbsen aus der Dose
 2 Knoblauchzehen
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL helles Tahini
 3 EL Olivenöl
 ¼ TL Kreuzkümmel
 ¼ TL schwarzer Pfeffer
 ½ TL Salz

Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen. Knoblauch auspressen.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Rote Bete Hummus je nach Geschmack noch mit etwas mehr Tahini, Zitronensaft oder Salz verfeinern.

Für den Kichererbsen-Salat:

500 g Kichererbsen aus der Dose
 1 rote Spitzpaprika
 6 Cherry-Tomaten
 ½ Granatapfel
 1 rote Zwiebel
 1 Zitrone
 100 g Feta
 1 Bund Dill
 1 Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Koriander
 2 EL Weißweinessig
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 4 EL Olivenöl
 1 Msp. Cayennepfeffer

Kichererbsen in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Paprika sowie Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Granatapfel rundherum einschneiden und in Stücke brechen. Kerne herauslösen.

Koriander, Petersilie sowie Dill abrausen und gut trockenwedeln. Blätter vom Koriander und der Petersilie zupfen und mit dem Dill sehr fein hacken. Feta abtropfen lassen.

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Dressing die Zitrone auspressen und mit dem Öl vermischen.
Essig, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zugeben und gut vermengen.
Alle Zutaten miteinander vermengen. Das Dressing zum Gemüse
zugeben und alles abschmecken. Falls Schärfe gewünscht ist
Cayennepfeffer nach Belieben dem Dressing zufügen. Feta zerkrümeln
und darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.