

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. Juli 2024** ▪  
**Vegetarische Küche mit Mario Kotaska**



Daniel Burghart

**Falafel mit Rote-Bete-Hummus und Rote-Bete-Blattsalat**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Falafel:**

250 g Kichererbsen, aus der Dose  
 1 kleine Zwiebel  
 1 kleine Knoblauchzehe  
 ⅛ scharfe rote Chilischote  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 ½ Bund Koriander  
 2 EL Mehl  
 1 TL Backpulver  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 TL Koriandersamen  
 2 TL Salz  
 ½ TL Pfeffer  
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Das Öl in der Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und pressen bzw. klein schneiden. Petersilie und Koriander grob hacken und mit den Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Koriandersamen und Kreuzkümmel in einem Mixer mixen. Das Mehl und Backpulver erst am Ende hinzugeben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Masse zu klebrig sein, einfach mit etwas Mehl nachjustieren, bis eine weiche, nicht klebrige Masse entstanden ist.

Etwa einen großen Esslöffel der Falafelmasse in die Handfläche geben und zu einer Kugel formen. In der Fritteuse etwa 2-3 Minuten goldbraun frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

**Für den Hummus:**

3 Kugeln vorgegarte Rote Bete  
 250 g Kichererbsen, aus der Dose  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Saft  
 ½ EL Tahin  
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 ½ EL Olivenöl  
 ½ TL Salz  
 ½ TL Pfeffer

Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Rote Bete in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, 1,5 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und dem Öl in einen Mixer geben und gut durchmischen.

**Für den Salat:**

200 g Rote Bete Blätter  
 2 EL weißer Balsamico  
 2 EL Granatapfelbalsam  
 2 EL Olivenöl  
 1 Prise Salz  
 1 Prise Schwarzer Pfeffer

Granatapfelbalsam, Öl und weißen Balsamico zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rote Bete Blättern vermengen.

**Für die Garnitur:**

2 EL Granatapfelkerne  
 1 EL heller Sesam  
 1 EL dunkler Sesam

Hummus auf Teller geben, mit dem Löffel eine „Mulde“ formen. Darauf die Falafel setzen. Mit Sesam und Granatapfelkernen garnieren und Salat daneben geben und servieren.