



**Karin Müller**

## **Falafel mit Avocado-Hummus, Joghurt-Dip und Chinakohl-Mango-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Falafel:**

400 g Kichererbsen aus der Dose  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 ½ Zitrone  
 2 EL Kichererbsenmehl  
 ½ Bund Petersilie  
 ½ Bund Minze  
 ½ Bund Koriander  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 ½ TL gemahlener Koriander  
 1 Msp. Natron  
 2 EL Olivenöl  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle

Die Kichererbsen mit abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinhacken. Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone auspressen. Alles zusammen in einen Mixer geben und 1 EL Zitronensaft; 1 EL Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel, Koriander, Natron, Salz und Olivenöl hinzufügen. Zusammen mixen und in einer Metallschüssel abkühlen lassen. Je nach Konsistenz mit übrigem Kichererbsenmehl nacharbeiten. Aus der Masse Kugeln formen und in einer Fritteuse mit heißem Fett ausbacken. Zum Schluss auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für den Chinakohl-Mango-Salat:**

100 g Chinakohl  
 1 grüne Mango  
 40 g Zuckerschoten  
 2 Frühlingszwiebeln  
 ½ Bund Koriander  
 Butter, zum Braten

Zuckerschoten in heißem Wasser kurz blanchieren und kalt abschrecken. Mango schälen. Chinakohl waschen. Frühlingszwiebeln putzen. Alles in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Butter anbraten. Zuckerschoten in Rauten schneiden und kurz hinzugeben. Danach mit Chinakohl und Mango in eine Schüssel füllen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und dazugeben. Alles miteinander vermengen.

### **Für das Dressing:**

1 Limette  
 2 cm Ingwer  
 1 Stange Zitronengras  
 1 kleine rote Chili  
 2 EL Sesamöl  
 1 TL mittelscharfes Currypulver  
 1 Prise Salz

Limette halbieren und auspressen. Chili waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und feinhacken. Ingwer schälen und feinhacken. Hälfte des Zitronengras Hacken. Chili, Ingwer und Zitronengras mörsern. 3 EL Limettensaft, Sesamöl, Curry und Salz hinzugeben. Erneut mörsern und den Salat damit marinieren.

### **Für den Avocado-Hummus:**

½ Avocado  
 100 g Kichererbsen aus der Dose  
 ½ Knoblauchzehe  
 ½ Limette  
 1 TL Tahini  
 ½ TL gemahlener Koriander  
 1 Prise Chiliflocken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und feinhacken. Limette auspressen. Avocado in Stücke schneiden. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Limettensaft, Knoblauch, Avocado, Kichererbsen und Tahini pürieren. Mit Koriander, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Joghurt-Dip:** Zitrone auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze, Knoblauch und 2 EL Zitronensaft mit dem Joghurt vermengen. Olivenöl dazugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 200 g griechischer Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 2 Zweige Minze
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Petersilie, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 Zweig Minze
- 1 Zweig Petersilie
- 1 Zweig Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und Kräutern und Granatapfelkernen garnieren.