

Falafel mit Dattel-Schmand-Dip

Falafel

200 g	Kichererbsen, getrocknet
75 g	Wachtelebohnen, getrocknet
2 Bund	glatte Petersilie, gehackt
1	rote Zwiebel, gehackt
2 Zehen	Knoblauch, gehackt
1 Stange	Staudensellerie
1	Zitrone, ausgepresst
etwas	Chilipulver
1 Pkt.	Backpulver
9 EL	Mehl
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Koriander, gemahlen
	Salz, Pfeffer
etwas	Oliveöl



Dip

200 g	Joghurt
7	Datteln
	Srirachasauce
1 TL	Honig

Salat

1	Salatgurken
2	Tomaten
200 g	Schafkäse
500 g	Krautsalat
1 Bund	Minze



Die Kichererbsen und Wachtelebohnen 24 Stunden in Wasser einweichen, Wasser abgießen, abspülen, nicht kochen, anschließend im Mixer pürieren, evtl. etwas Wasser zugeben.

Kichererbsenmus ausfüllen.

Petersilie, Zwiebeln, Knoblauch, gehackte Chili, Staudensellerie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixer zufügen und nochmals mixen. Beim Würzen nicht sparen.

Gemüsepuree und Kichererbsenmus mischen

Backpulver und Mehl mischen und unterheben.

Der Teig ist jetzt noch weich, sollte aber mit nassen Händen zu Bällchen formbar sein.

30 Minuten kalt stellen.

Die Bällchen anschließend mit etwas Oliveöl beträufeln.

Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen und die Bällchen darin in ca. 20 Minuten (besser 2 x 15 Minuten, zwischendurch umdrehen) goldbraun backen (außen knusprig, innen weich)

Den Joghurt mit den gehackten Datteln pürieren, Honig, eine gehackte Chili zufügen.

Gurke schälen und in Stücke schneiden.

Den Schafkäse in dünne Streifen schneiden.

Tomaten in Scheiben schneiden.

Gurkenstreifen und Tomatenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einem Teller eine dünne Schicht Krautsalat verteilen, Gurken, Tomaten, Schafkäse und 2 - 3 Falafel darauf legen.

Die gehackte Minze darüber streuen.

Den Dattel-Dip über die Falafel geben.

