

FALAFEL MIT SESAMSAUCE UND TZATAZIKI UND GURKEN-„AYRAN“ VON OLE PLOGSTEDT

extrem lecker / variiierbar / ohne tierische Produkte

Zubereitung

Für die Falafel 250 g trockene Kichererbsen über Nacht einweichen, abgießen, abspülen und dann durch den Fleischwolf drehen oder in einer Küchenmaschine grob mixen. Ein Drittel davon fein mixen, bzw. mehrmals durch den Wolf schicken.

Etwa eine kleine geschälte Zwiebel, eine Möhre und eine Petersilienwurzel, ca. 2-3 Knoblauchzehen (alles geschält) und 1-2 Bund glatte Petersilie samt Stielen (insgesamt ca. 200 g – ebenfalls durch den Fleischwolf jagen (oder raspeln, bzw. reiben, bzw. fein hacken).

Zusammen mit Panko (japanische Weißbrotkrume) oder Semmelbröseln (Menge nach Gefühl), ca. 10 g Backpulver, etwas Cumin, Fenchelsaat, Kardamom, Anis, schwarzem Pfeffer, Meersalz (Gewürze gemahlen oder fein gemörst), gut vermengen und abschmecken.

Falafelbällchen abdrehen und in Pflanzenöl frittieren (ca. 160°-170°).

Für die Sesamsauce ca. 3 Teile Tahina (Sesampaste) mit ca. 2 Teilen Wasser und einem Teil Zitronensaft, etwas Paprika-

oder Chilipulver, etwas frisch geriebenem Knoblauch und Meersalz verrühren.

Für das Tzatziki und Gurken-„Ayran“ eine Salatgurke entkernen, raspeln mit etwas Meersalz und einer kleinen Prise Zucker vermengen und etwa 5 Minuten stehen lassen und durchkneten.

Die Raspeln ausdrücken (den Gurkensaft auffangen) und die 2-3 Knoblauchzehen (zu Püree zerquetscht oder feinst gerieben), etwas schwarzen Pfeffer aus der Mühle, 2-3 EL gutes Olivenöl und etwa 300-400 g vegane „Creme Fraiche“, veganen „Quark“ oder veganen „Joghurt“ (oder eine Mischung daraus) unterrühren und mit Meersalz abschmecken.

Tipp! Aus dem aufgefangenen Gurkensaft lässt sich unter Zugabe von veganem „Joghurt“ ein leckerer Gurken-„Ayran“ mixen.

Die Falafel mit ein paar roten Zwiebelringen, dem Gurken-„Ayran“ im Schnapsglas und z. B. mit einem Tomaten-Olivensalat und mit Schwarzkümmel und Fladenbrotcroutons gepimpten Kartoffelpüree anrichten.

Zutaten für die Falafel

- 250 g trockene Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Petersilienwurzel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 Bund glatte Petersilie
- Panko oder Semmelbrösel
- 10 g Backpulver
- Cumin, Fenchelsaat,

Kardamom, Anis, schwarzer Pfeffer, Meersalz

- Pflanzenöl zum Frittieren

Zutaten für die Sesamsauce

- Tahina (Sesampaste)
- Zitronensaft
- Paprika- oder Chilipulver
- Knoblauch
- Meersalz

Zutaten für Tzatziki und Gurken-„Ayran“

- 1 Salatgurke
- 300-400 g vegane „Creme Fraiche“, veganen „Quark“ oder veganen „Joghurt“ (oder eine Mischung daraus)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2-3 EL gutes Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Meersalz, schwarzer Pfeffer