

August

Falafel Wraps



Vanessa: "Falafel? Mehmet, wir machen regionale Küche. Falafel sind doch aus dem arabischen Raum."

Mehmet: "Ja klar, aber die Zutaten wachsen auch hier. Deshalb sind Falafel ganz klar regional. Und Tzatziki übrigens auch. Der Sommer ist Kichererbsenzeit. Wir brauchen aber nur das Mehl von getrockneten Kichererbsen, sagt das Rezept. (Für die reine regionale Lehre kann man Zitrone und Chili auch weglassen)"

Falafel

Zutaten

- 2 Dosen à 400ml Kichererbsen
- 1/2 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriander
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 kleine Chili
- 1 Zitrone
- 1/2 Esslöffel Salz
- 100 g Kichererbsenmehl

Zubereitung

Knoblauchzehen schälen. Rote Zwiebel grob zerkleinern. Koriander und Petersilie waschen und Blätter von den Stängeln zupfen. Chili der Länge nach halbieren, Kerne herauslösen und Chili in Stücke schneiden. Kichererbsen, Koriander, Petersilie, Zwiebel, Knoblauch, Chili, 1 EL Zitronensaft und -abrieb, Salz und Kichererbsenmehl in den Mixer geben. Zutaten zu einer cremigen Masse pürieren. Es dürfen ruhig noch ein paar Stückchen zu sehen sein. Falafelmasse mit den Händen zu kleinen Kugeln formen. Falafelmasse zu Talern formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Falafel von jeder Seite 5 Minuten anbraten.

Die Falafel entweder mit frischem gehackten Gemüse wie Tomaten, Gurken, Salat auf einem Teller servieren oder in fertigen Weizen-Tortillas zu einem Wrap wickeln. Dazu passt besonders gut selbstgemachter Tsatsiki.

Tsatsiki

Zutaten

- 500 g Joghurt, zum Beispiel der festere griechische
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- etwas Zitronenschale
- 1 Salatgurke
- 2-4 Knoblauchzehen (nach Gusto)
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Gurke schälen und falls mit Kernen die Kerne entfernen, grob reiben.

In die Hälfte des Joghurts die geschälten Knoblauchzehen hineinpressen. Mit dem Pürierstab verrühren. Alles mit dem restlichen Joghurt, Öl, Essig, Zitronensaft und Salz verrühren. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Fazit: Total einfach und total lecker und mit ein bisschen Übung sehen die Falafel sogar richtig gleichmäßig aus. Falafel - das ist unsere klimafreundliche Frikadellen-Alternative.