

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. März 2021** ▪  
**Vorspeise mit Johann Lafer**



**Kim Nadja Murr**

**Falafel mit Petersilien-Salat und Minz-Joghurt**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Falafel:**

½ Dose Kichererbsen  
 1 Frühlingszwiebel  
 ½ Knoblauchzehe  
 ¼ Bund glatte Petersilie  
 ¼ Bund frischer Koriander  
 1 TL Kreuzkümmel  
 ½ TL Kardamom  
 1-2 EL Kichererbsenmehl  
 oder Paniermehl  
 Neutrales Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwei Drittel der Kichererbsen fein mörsern oder mixen. Ein Drittel etwas gröber mörsern oder mixen. Alles vermischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und auch fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie, Frühlingszwiebel und Koriander mit Kreuzkümmel, Kardamom, Salz, Pfeffer und Knoblauch mörsern und zu der Kichererbsenmasse geben. Mit dem Mehl binden und kleine Kugeln formen. Diese Kugeln dann in Öl frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für den Salat:**

100 g Couscous  
 2 Tomaten  
 ¼ Salatgurke  
 1 Granatapfel  
 1 Zitrone  
 1 EL Granatapfelsirup  
 200 ml Gemüsefond  
 2 EL Olivenöl  
 ½ Bund frische Minze  
 2 Bund glatte Petersilie  
 1 TL Ras el Hanout  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond im Topf erhitzen und über den Couscous geben. Alles gut durchziehen lassen. Granatapfel entkernen. Tomaten und Gurke waschen, trockentupfen, ggfs. von Enden befreien, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und die Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous, Tomaten, Gurke, Granatapfelkerne, Granatapfelsirup und Ras el Hanout miteinander vermischen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Olivenöl und Zitronensaft zum Salat geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Joghurt:**

1 Knoblauchzehe  
 ¼ Zitrone  
 3,5% Naturjoghurt  
 ½ Bund frische Minze  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, fein hacken und mit etwas Salz reiben. Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Joghurt und Knoblauch verrühren. Zitrone halbieren, eine Viertel Zitrone auspressen und Saft auffangen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Petersiliensalat auf einem Teller anrichten. Falafel dazugeben und den Minz-Joghurt separat dazu reichen. Das Gericht servieren.