Artikel vom 27.02.2024 · Ausgedruckt am 21.11.2026, 00:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/falafel-hummus-bowl-mit-aprikosen-chili-sauce

Falafel-Hummus-Bowl mit Aprikosen-Chili-Sauce



Foto: Simone Gaube

Zutaten (für 4 Personen):

Aprikosen-Chili-Sauce:

200 g Süßkartoffel,

1 Schalotte,

5 g frischer Ingwer,

1 rote Chilischote,

10 g Öl,

200 g Aprikosen aus der Dose,

70 g Gelierzucker 2:1,

30 g Apfelessig,

2 Prisen gemahlener Kreuzkümmel (Cumin),

¼ TL Curry,

¾ TL Salz.

Hummus und Falafel:

530 g Kichererbsen aus der Dose,

50 g Tahin,

1 kleine Knoblauchzehe,

15 g Zitronensaft,

1 ¾ TL Salz,

1 TL Pfeffer,

¾ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin),

4 Stängel Minze,

1 Bund Petersilie,

1 Eigelb,

50 g Mehl und etwas mehr zum Bearbeiten,

20 g Paniermehl,

½ TL Cayenne-Pfeffer,

Öl zum Frittieren,

1 Gurke,

150 g Cherry-Tomaten.

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Süßkartoffel in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf dem Backblech verteilen und etwa 30 Minuten backen. Inzwischen für die Aprikosen-Chili-Sauce die Schalotte schälen und halbieren, den Ingwer waschen und in feine Scheiben schneiden. Beides mit der entkernten und in Ringe geschnittenen Chili in die der Küchenmaschine sehr klein hacken. Die Masse mit dem Öl dünsten. Die Aprikosen abtropfen lassen, klein schneiden und mit dem Gelierzucker zur Masse geben und etwas mitdünsten lassen. Essig, Kreuzkümmel, Curry und Salz zugeben und alles für etwa 7 Minuten aufkochen und anschließend abkühlen lassen.

Für den Hummus die Kichererbsen abtropfen lassen und den Sud auffangen. 330 g Kichererbsen, Tahin, 100 g Kichererbsensud, Knoblauch, Zitronensaft, ¾ TL Salz, ½ TL Pfeffer und Kreuzkümmel mit einem Stabmixer auf höchster Stufe pürieren und solange mixen, bis eine cremige Masse entsteht.

Die Kräuter waschen und die Blätter von den Stängeln zupfen, Minze und Petersilie klein hacken und zur Seite stellen. Die gebackenen Süßkartoffeln, die übrigen Kichererbsen, Eigelb, Mehl, Paniermehl, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und Cayenne-Pfeffer händisch oder mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit leicht bemehlten Händen daraus gleich große Falafelbällchen formen. Reichlich Öl in einem Topf auf dem Herd erhitzen, die Falafelbällchen nacheinander in das heiße Fett geben, goldbraun frittieren und auf Küchenrolle abtropfen lassen. Den Hummus auf 4 Schälchen verteilen und halbierte Cherry-Tomaten, kleine Stücke der entkernten Gurke und die Kräutermischung auf die Schälchen verteilen. Falafel auf die Schälchen verteilen, mit Aprikosen-Chili-Sauce beträufeln und servieren.

Simone Gaube