

Falafel nach Ottolenghi/Tamimi

Zutaten für etwa 24 Stk.

Falafel:

250 g	getrocknete Kichererbsen
1	kleine Zwiebel
	Öl
Je ½ Handvoll	Petersilie und grünen Koriander, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe
je ½ Tl	gemahlene Kreuzkümmel und Koriander
¼ Tl	gemahlene Kardamom
oder eine guten Tl	Falafel-Gewürzmischung
	Prise Cayennepfeffer, Salz
1 Ei	Mehl
	etwas Wasser
½ Tl	Backpulver

Zubereitung:

Falafel

1. Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser 24 Stunden einweichen.
Wasser abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und kurz in wenig Öl anschwitzen.
3. Abgetropfte Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriandergrün mischen.
4. Mischung zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen
oder
„notfalls“ mit dem Mixer fein zerkleinern.
Dabei darauf achten, dass die Masse nicht breiig wird.
4. Anschließend Gewürze, Salz, Mehl sowie evtl. 2-3 Ei Wasser hinzufügen und zu einem homogenen Teig verarbeiten.
Abdecken und etwas ruhen lassen.
5. Backpulver zugeben, vermischen und den Teig zu kleinen Bällchen formen.
Fest zusammendrücken.
6. Falafel portionsweise in 170 °C heißem Öl 3-4 Minuten goldbraun backen – abtropfen.

Falafel im Pitabrot mit Tahini-Sauce und oder Hummus und Tomaten-Gurken-Salat servieren.

Hummus

125 g getrocknete Kicherbsen, ½ TL Backnatron, 100 g helles Tahin (Sesampaste)

1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 2-3 El Zitronensaft, Eiswasser

1. Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser 24 Stunden einweichen.
2. Kichererbsen abgießen, mit dem Backnatron in einen Topf füllen und etwas erhitzen.
3. Ca. ¾ l Wasser zugeben, zum Kochen bringen und abschäumen.

Je nach Sorte und Alter der Kichererbsen beträgt die Kochzeit zwischen 20 und 40 Minuten. Die Kichererbsen sollten sehr weich sein und sich leicht zerdrücken lassen.

4. Knoblauch fein schneiden und in wenig Olivenöl kurz anschwitzen – für eine intensivere Würzung kann der Knoblauch auch roh verarbeitet werden.
5. Kichererbsen abgießen (das Gewicht sollte jetzt ca. 300 g betragen) und im Mixer pürieren.
6. Tahin, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und etwas Wasser hinzufügen, mixen.
7. Nach und nach eiskaltes Wasser zufügen.
Mixen bis eine glatte, cremige Paste entstanden ist.

Tahini-Sauce

80 g helles Tahin (Sesampaste), 1 El Zitronensaft, Salz, heißes Wasser

Prise gemahlene Kreuzkümmel, etwas Honig = aber nicht typisch

1. Tahin/Sesampaste gut umrühren, damit sich das Öl nicht oben absetzt.
2. Tahin mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und etwas heißem Wasser zu einer cremigen Sauce verrühren (evtl. mixen).

Die Menge des Wassers ist abhängig von der Konsistenz der Sesampaste (Tahin).

Die Sauce sollte in etwa die Konsistenz von flüssigem Honig haben.

Falls nötig, noch ein paar Tropfen Wasser hinzufügen.

Die Sauce kann mit etwas Honig dem mitteleuropäischen Gaumen angepasst werden.

Tomaten-Gurkensalat

1 mittelgroße Salatgurke, 2 Tomaten, 1 kleine rote Zwiebel, kleine Handvoll glatte Petersilie

2 El Olivenöl, ¼ TL Zitronenzeste (feiner Abrieb), 1 El Zitronensaft, 1 El heller Essig

Salz, Pfeffer, Zucker

1. Gurke und Tomaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln, Petersilie fein schneiden.
3. Zutaten vermischen.
4. Olivenöl, Zitronenzeste, Zitronensaft und Essig verrühren mit Zucker, Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
5. Salat mit dem Dressing vermischen und sofort verwenden.

Pita - Fladenbrot aus der Pfanne

Zutaten für 5 bis 7 Brote, je nach gewünschter Größe:

Vorteig		Hauptteig	
100 g	Weizenmehl Type 550	200 g	Weizenmehl Type 550
60 g	Wasser	150 g	Wasser
3 g	Hefe	3 g	Hefe
2 g	Salz	5 g	Salz
		5 g	Zucker
		1 El	Olivenöl

Fertigstellung – Dunst für die Arbeitsfläche, neutrales Öl

Zubereitung:

1. **Vorteig**

Die Vorteigzutaten vermischen und abdecken.

Etwa 3 Stunden bei Raumtemperatur und weitere 12 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

2. **Hauptteig**

Vorteig und alle weiteren Zutaten in der Küchenmaschine 5 Minuten auf niedrigster und 10 Minuten auf zweiter Stufe zu einem elastischen, aber weichen Teig verkneten.

Der Teig soll sich zum größten Teil vom Schüsselrand lösen.

3. Teig abdecken und 45 Minuten gehen lassen.

Nach 20 Minuten in der Schüssel dehnen und falten.

Videoanleitung zum Falten und Dehnen von Lutz Geißler unter <https://www.youtube.com/user/Ploetzblog>

4. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in 5 bis 7 gleichgroße Stücke teilen.

Zu Kugeln formen und abgedeckt 15 Minuten entspannen lassen.

5. Kugeln leicht mit Dunst bestäuben.

Mit den Fingerkuppen zu flachen/runden Fladen drücken.

Abgedeckt etwa 45 bis 60 Minuten gehen lassen.

7. Eine beschichtete Pfanne/oder eine Grillpfanne mit wenig Öl ausstreichen und erhitzen.

Fladen jeweils 2-3 Minuten von beiden Seiten goldbraun backen.

Warm servieren oder gestapelt im 50 °C warmen Backofen kurz warm halten.

oder

Fertig gebackene Brote auf einem Gitter kurz auskühlen lassen.

Pita-Brote sollten weich bleiben – daher noch gut handwarm in einen Gefrierbeutel geben und fest verschließen.

Sich bildendes Kondenswasser ist erwünscht und wird von den Broten wieder als Feuchtigkeit aufgenommen.

Vor der Verwendung im Backofen oder in einer Pfanne erwärmen oder toasten.