



Falafel auf Tomatensalat

Zutaten:

4 Kirschtomaten
3 Tomaten
200g Kichererbsen
3 kleine rote Zwiebeln
Wurzelgemüse
Jalapeno
Limette, Zitrone
Knoblauchzehe
Kräuter, Öl, Salz & Pfeffer
Sesam, Koriander
schwarzer Pfeffer
Koriandersamen
Kreuzkümmel



Zubereitung:

Von dem Wurzelgemüse den Sellerie und die Karotten in kleine Würfel schneiden. Pfanne vorbereiten. Sobald die Pfanne heiß ist, die Gemüswürfel mit etwas Öl anbraten. Eine Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und zum Gemüse geben. Die Zwiebeln klein schneiden und ebenfalls in der Pfanne mit anschwitzen. Mit schwarzem Pfeffer, Sesam, zerdrückten Koriandersamen und dem Kreuzkümmel würzen. Aufgequollenen Kichererbsen in einem Mixer zu Mus verarbeiten. Zum Mus die Gemüse Mischung geben und gut vermischen. Blatt Petersilie und die Jalapeno klein schneiden. Beides zum Kichererbsenmus geben. Den Saft einer halben Limette zur Masse dazu geben und alles zu einem Teig verarbeiten. Kleine Küchle aus dem Teig formen und in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Tomaten waschen, würfeln und in eine Schüssel geben. Blatt Petersilie grob hacken und zu den Tomaten geben. Zwiebeln würfeln und auch in die Schüssel geben. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und vermischen.

Den fertigen Tomatensalat auf einem Teller anrichten und die Falafel darauf platzieren. Fertig, Servieren, genießen!

Viel Spaß beim Nachkochen!



**FRANKEN
FERNSEHEN**