

Falafel mit geschmortem Mangold



ZUBEREITUNG

Geschmorter Mangold auf Zitronen-Tahin-Joghurt

Für das Gemüse, waschen Sie den Mangold und trennen Sie Blätter und Stiele.

Schneiden Sie die Stiele in mundgerechte Stücke sowie die Blätter in feine Streifen. Hacken Sie Zwiebel und Knoblauch fein.

Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und braten Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ca. 3 min an. Rühren Sie ab und an um und fügen Sie die Mangoldstiele hinzu.

Würzen Sie das Gemüse mit Salz und geben Sie im Anschluss die Mangoldblätter hinzu.

Bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel sollte das Gemüse ca. 30 min schmoren. Rühren Sie auch währenddessen ab und an um.

ZUTATEN

Geschmorter Mangold

für 4 Personen

1 Zwiebel

6 Knoblauchzehen

750 g Mangold

6 EL Olivenöl

1 ½ TL Salz

1 EL Zitronensaft

½ TL schwarzer Pfeffer

Dauer:

Ca. 50 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Inzwischen bereiten Sie den Joghurt vor. Hierfür vermengen Sie alle Zutaten mit 100 ml Wasser und Salz und stellen den Dressing zur Seite. Schmecken Sie das Mangoldgemüse mit Zitronensaft ab und richten Sie es mit Tahin-Zitronen-Joghurt an.

Mit schwarzem Pfeffer und frischem Basilikum toppen und sofort servieren.

Falafel

Weichen Sie die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser ein. Am Morgen entfernen Sie das Wasser und spülen Sie die Kichererbsen gut ab. Lassen Sie restliches Wasser gut abtropfen. Hacken Sie Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein und geben Sie alles zusammen mit den Kichererbsen, Kreuzkümmel, Salz und Backpulver in den Hochleistungsmixer. Mixen Sie alles, aber nicht zu fein. Die fertige Masse sollte noch leicht "krümelig" sein.

Im Anschluss formen Sie aus der Falafelmasse etwa golfballgrosse Bällchen. Erhitzen Sie Ghee in einer Pfanne und kontrollieren Sie, dass das Fett heiss genug ist. Geben Sie vorsichtig je eine Falafel in das Fett und braten Sie es von allen Seiten bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 1-1,5 min.

Lassen die fertigen Falafeln auf einem Küchenpapier abtropfen und servieren Sie es im Anschluss zum Mangoldgemüse.

Zitronen-Tahin-Joghurt

10 g	Tahin
80 g	Schafsjoghurt
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Apfelessig
½ TL	Salz

Für die Dekoration

30 g	Basilikum
-------------	-----------

Falafel

200 g	Kichererbsen, getrocknet
½	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Salz
1 ½ TL	Backpulver
75 ml	Ghee

Dauer:

Ca. 50 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk
