

## Falafel und Taboulé an Dattel-Sesam-Dip

VON MARINA GROSCH UND NYDAL CHAMMA  
GEWINNER DER COOKING STAR VORRUNDE IN BERLIN



### Zutaten

#### Für 4 Portionen

##### *Für die Falafel:*

200 g eingeweichte Kichererbsen  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
4 EL Crunchy Spekulatiuscreme  
2 EL Spekulatiusgewürz  
1 TL Falafelgewürz  
2 EL Arganöl  
2 EL Backpulver  
5 EL Sesamkerne  
4 EL Zucker  
1 TL Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Sonnenblumenöl, zum Frittieren

##### *Für das Taboulé:*

50 g Bulgur  
1 arabisches Fladenbrot  
1 Chicorée  
1 Tomate  
1 Zwiebel  
1 Zitrone  
1/2 Granatapfel  
90 ml Gemüsefond  
1 Bund Petersilie  
1/2 Bund Pfefferminze  
1 EL Olivenöl  
Sonnenblumenöl, zum Frittieren  
Salz + Pfeffer, aus der Mühle

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



*Für den Dattel-Sesam-Dip:*

250 g entkernte Tunesische Datteln  
1 Becher griechischer Sahnejoghurt  
50 g Sesampaste  
1 Zitrone  
1/2 Bund Koriander  
1 TL Sambal Oelek  
4 EL Zucker

## Zubereitung

**1** Für die Falafel den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Anschließend Kichererbsen, Knoblauch, Zwiebel, Sesamkerne, Zucker, Falafelgewürz, Arganöl, Backpulver, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben. Die Masse mithilfe einer Falafel-Pressen in kleine Bällchen formen, zuletzt in heißem Öl frittieren.

**2** Nun für das Taboulé zuerst den Bulgur in Sonnenblumenöl anbraten und mit Gemüsefond ablöschen. Die Petersilie und Minze abwaschen und fein hacken. Zitrone auspressen. Zwiebel abziehen und mit den Tomaten in sehr kleine Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl vermengen und unter den Bulgur geben. Das arabische Fladenbrot in kleine Stücke schneiden und in heißem Öl frittieren. Granatapfelkerne ausklopfen. Taboulé mit frittiertem Fladenbrot und Granatapfelkernen garnieren.

**3** Die Datteln klein schneiden. 1 TL Sambal Oelek, Sesampaste, Zucker, Joghurt, den Saft einer Zitrone und Koriander dazugeben. Alle Zutaten mit einem Pürierstab pürieren. Fertig ist der Dattel-Sesam-Dip.

**WEITERE INFORMATIONEN ZUM COOKING STAR:** [www.eatsmarter.de/cookingstar](http://www.eatsmarter.de/cookingstar)

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

