

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-Presse 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

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

