

Ofen Falafel mit Baba Ganoush

45–60 Min

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

Für die Falafel

240 g	Kichererbsen (Abtropfgewicht 240g)
240 g	Cannelini Bohnen oder alternativ weiße Bohnen (Abtropfgewicht 240g)
0.5 Stk.	Zwiebel, weiß
2 EL	Zitronensaft, frisch
0.5 TL	Curcuma gemahlen
1 TL	Kreuzkümmel gemahlen
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz
0.5	Bund frischer Koriander, gehackt

Für das Baba Ganoush

2 Stk.	Melanzani
2 Stk.	Knoblauchzehen, frisch
1 EL	Saft einer frisch gepressten Zitrone
3 EL	Tahini
3 EL	Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmel gemahlen
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz

Zubereitung

1. Für die Zubereitung von Baba Ganoush sollte etwas Zeit eingeplant werden. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Melanzani waschen, Enden abschneiden und halbieren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Melanzani Hälften mit dem Fruchtfleisch nach oben zeigend darauf legen.
2. Für 50 Minuten auf mittlerer Schiene garen. Danach herausnehmen und abkühlen lassen. Den Knoblauch pressen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel lösen und in eine Schüssel geben.
3. Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, eine Prise Salz und Pfeffer sowie den Cumin hinzugeben und nun alles mit einem Mixer fein pürieren. Fertig ist der orientalische Dip.
4. Für die Falafel werden die Kichererbsen, Bohnen und fein gehackte weiße Zwiebel gemeinsam mit dem Kreuzkümmel, Zitronensaft, einer Prise Curcuma, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrührt und mit einem Pürierstab fein gemixt.
5. Anschließend den gehackten Koriander unterrühren. Danach Bällchen in Falafelform mit den Händen formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen.
6. Die Falafel nun bei 180 °C für 15-20 Minuten backen. Danach auskühlen lassen, so werden die Falafel fester.