

KICHERFRIKADELLEN MIT JOGHURTSAUCE

Zutaten für 8 Frikadellen:

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Zwiebel
- 200 g gewürfelte Dosentomaten
- 1 Esslöffel gehackter Koriander
- 1 gehäufte Teelöffel Garam Masala
- 20 g Semmelbrösel
- 1 Teelöffel
- Backpulver
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für die Sauce:

- 250 g Joghurt
- 2 Esslöffel Tahin (Sesampaste aus dem Reformhaus oder Bioladen)
- 2 Knoblauchzehen
- Saft von einer halben Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die getrockneten Kichererbsen in etwa zwei Litern gesalzenem Wasser einmal richtig für zwei Minuten aufkochen, Hitze abschalten und drei Stunden lang im Kochwasser quellen lassen. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, und mit den Tomaten im Mixer feinkörnig mixen.

Die durchgepresste Knoblauchzehe mit der klein gewürfelten Zwiebel in etwas Olivenöl glasig dünsten, alle Gewürze dazu geben und kurz heiß werden lassen. Zusammen mit der Petersilie und dem Koriander unter die Kichererbsen mischen, anschließend Mehl und Backpulver gründlich unterziehen, dabei herzhaft salzen und pfeffern. Zum Schluss sollte eine



JETZT GOTE

MIT RADIOKOCH HELMUT GOTE



krümelige, feuchte Masse entstanden sein, die aber beim Formen der Frikadellen gut zusammen hält.

Reichlich Öl in die Pfanne gießen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze insgesamt zehn Minuten darin braten bis sie schön braun sind.

Für die Joghurtsauce alle Zutaten mit den durchgepressten Knoblauchzehen mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Sauce sollte leicht dickflüssig sein.

Die Falafel warm servieren mit der kalten Sauce, dazu passt gut ein grüner Salat.

