

## Ruhrpottfalafel

Ruhrpott meets Nahost...auch anderswo in NRW sind sie bekannt, im Ruhrpott aber liebt man Dicke Bohnen, auch Sau- oder Ackerbohnen genannt, ganz besonders. Sie werden dort zu robusten Eintöpfen verkocht. Wir bedienen uns heute ein wenig in den Küchen des Orients und bereiten aus heimischen dicken Bohnen köstliche, knusprig frittierte Bällchen – Falafel – zu. Sie werden mit Salat, Tomaten, sauren Gurken, Roter Bete und einer würzigen Soße aus saurer Sahne serviert.



Portionen: 2

Vorbereitung: 12 h

Zubereitung: 1 h 45 min

Zeit gesamt: 13 h 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

### Zutaten für die Falafel:

- 125 g getrocknete Ackerbohnen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- $\frac{3}{4}$  TL Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- $\frac{1}{4}$  TL gemahlener Kreuzkümmel

**Zutaten für die Soße:**

- 3 Zweige Dill
- 150 g saure Sahne
- 1 EL Mayonnaise
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

**Zutaten für die Salatgarnitur:**

- 1/8 Eisbergsalat
- 1 Tomate
- 1 Stück Gurke (etwa 5 Zentimeter)
- 1/2 rote Zwiebel
- 2 Salzgurken
- 1 kleine Rote Bete, gekocht

**Außerdem:**

- Öl zum Frittieren
- Optional: Dortmunder Salzkuchen

**Besondere Utensilien:**

- Küchenmaschine oder Fleischwolf

**Zubereitung:**

- **Für die Falafel** die Ackerbohnen mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
- Am nächsten Tag die Zwiebel schälen und vierteln. Die Knoblauchzehen schälen. Petersilie waschen und trockenschütteln.
- Ackerbohnen, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie in der Küchenmaschine pürieren oder durch den Fleischwolf drehen. **Tipp:** Hat man keine geschälten Ackerbohnen verwendet, die Bohnen zwischen beiden Händen reiben und die sich lösenden Schalen entsorgen.
- Bohnenmasse mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Kreuzkümmel zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit **für die Soße** den Dill waschen, trockenschütteln und grobe Stiele entfernen. Fein hacken.
- Saure Sahne und Mayonnaise verrühren.
- Knoblauch schälen und zur Sahnemischung pressen.
- Dill unterrühren, alles mit Salz würzen und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

- **Für die Salatgarnitur** den Eisbergsalat putzen und in feine Streifen schneiden.
- Tomate waschen, halbieren und den Strunk entfernen. In Würfel schneiden.
- Gurke nach Belieben waschen oder schälen und in Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und in feine Halbringe schneiden.
- Salzgurken längs in dünne Scheiben schneiden.
- Rote Bete halbieren und in Scheiben schneiden.
- Gemüse auf einem Teller oder einer Platte anrichten und beiseite stellen.
- In einem kleinen Topf reichlich Öl auf 180 °C erhitzen. **Tipp:** Hat man keine Thermometer, kann man den Stiel eines hölzernen Kochlöffels ins Fett halten. Steigen dort kleine Bläschen auf, hat das Fett die richtige Temperatur.
- Falafelmasse zu zehn Bällchen oder Laibchen formen, dabei gut festdrücken.
- Portionsweise im heißen Fett goldbraun frittieren und auch Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Heiße Ruhrpottfalafel mit dem Gemüse und der Joghurtsoße servieren. Dazu servieren wir Dortmunder Salzkuchen – Mahlzeit!