

Falafel mit Mango-Harissa-Chutney

ZUTATEN / 4 PERSONEN

FÜR DIE FALAFEL

250 g getrocknete Kichererbsen (ersatzweise 2 Dosen à 400 g gegarte Kichererbsen)
2–3 Zweige glatte Petersilie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Eigelb
2 EL Semmelbrösel
3 EL Weizenmehl Type 405
1 TL Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
750 ml neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

FÜR DAS MANGO-HARISSA-CHUTNEY

2 reife Mangos
3–4 EL Mango-Chutney (aus dem Glas)
1 TL frisch geriebener Ingwer
1/4 TL Harissapaste
1 Spritzer Limettensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Zweig frische Minze, geschnitten

ANRICHTEN

4 frische Minzespitzen

ZUBEREITUNG

Falafel

Die getrockneten Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die eingeweichten (oder die vorgegarten Kichererbsen aus der Dose) abgießen, unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die eingeweichten Kichererbsen, die Petersilie, die Zwiebeln und den Knoblauch in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Die Masse in eine Schüssel umfüllen.

Das Eigelb, die Semmelbrösel und das Weizenmehl zu den zerkleinerten Kichererbsen geben und alles glatt rühren. Diesen Kichererbsenteig mit dem Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und dem Kreuzkümmel abschmecken und für etwa 30 Minuten kalt stellen.

Das Pflanzenöl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Aus dem Kichererbsenteig mit den Händen kleine walnussgroße Bällchen formen. Dabei die Hände ab und zu in kaltes Wasser tauchen, damit nichts an den Fingern klebt. Die Falafel portionsweise im heißen Pflanzenöl goldbraun ausbacken. Die gebackenen Falafel mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen

Mango-Harissa-Chutney

Während die Falafelmasse im Kühlschrank durchzieht, das Mango-Harissa-Chutney zubereiten: Die reifen Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in feine Würfel schneiden.

Das Mango-Chutney mit dem frisch geriebenen Ingwer und der Harissapaste verrühren. Dann zum Mangofruchtfleisch geben und vermengen. Das Chutney mit frisch gepresstem Limettensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss etwas Minze zugeben.

Anrichten

Die heißen Falafel auf 4 Teller verteilen und das Mango-Harissa-Chutney in separaten Schälchen dazu reichen. Zum Schluss mit je 1 Minzespitze garnieren.

Lammcurry mit roten Linsen

ZUTATEN / 4 PERSONEN

800 g Lammfleisch ohne Knochen (aus der Keule)
400 g festkochende Kartoffeln
300 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 rote Paprikaschoten
4 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Curry-Gewürzmischung
1/2 TL Chilipulver
1/4 TL gemahlener Zimt
3 Gewürznelken
250–300 ml Gemüsebrühe
3 EL Kokosmilch
100 g rote Linsen
1 Bio-Limette

ZUBEREITUNG

Das Lammfleisch waschen und gut trocken tupfen. Die Kartoffeln schälen. Beides in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und die Samen sowie Samenwände entfernen. Die Paprikahälften in etwa 0,5 cm breite Streifen schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen. Das Lammfleisch und die Kartoffeln darin von allen Seiten scharf anbraten, dann mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Das Lammfleisch und die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen. Das restliche Pflanzenöl (2 EL) in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika darin anbraten.

Das Lammfleisch und die Kartoffeln zurück in die Pfanne geben. Die Curry-Gewürzmischung, das Chilipulver, den gemahlene Zimt und die Gewürznelken zugeben und alles gut vermengen. Dann mit 250 ml Gemüsebrühe aufgießen. Die Kokosmilch dazu gießen und das

Curry im geschlossenen Topf etwa 40 Minuten sanft köcheln lassen. 10–15 Minuten vor Ende der Garzeit die Linsen in den Topf geben und mitköcheln lassen.

Die Limette gründlich waschen und trocken reiben. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte den Saft auspressen. Das Lamm-Curry mit Limettensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Das Lamm-Curry auf 4 Teller verteilen und mit den Limettenscheiben garnieren.