

# Hier und heute

## **Frittierte Bohnen-Bällchen mit Sesamjoghurt**

Julia Komp macht Falafel (arabische Bratlinge) aus Dicke Bohnen. Die sind regional, günstig und äußerst gesund. Dazu serviert die Sterneköchin würzigen Sesam-Joghurt und saureingelegtes Gemüse.

### **Zutaten für die Bohnen-Bällchen**

- 500 g geschälte und getrocknete Favabohnen, Saubohnen oder Dicke Bohnen (nach dem Einweichen sind es etwa 850 g)
- ca. 80 g glatte Petersilie
- ca. 60 g Koriander
- ca. 60 g Dill
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Soloknoblauchknolle oder 1-2 Zehen normaler Knoblauch
- 1 EL Koriander, gemahlen
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Backpulver
- 1 Liter Pflanzenöl zum Frittieren

### **Zubereitung**

Die Bohnen über Nacht mit reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag gut abtropfen lassen und dann z.B. in einer Küchenmaschine oder im Fleischwolf zerkleinern, bis sie so groß sind wie Couscous Körner. In eine Schüssel umfüllen.

Die Kräuter sehr fein hacken, mit den Bohnen verkneten, salzen und mit gemahlenem Kreuzkümmel und Koriander abschmecken, dabei auch Backpulver untermischen. Die Masse soll schön grün sein.

Pflanzenöl in einem großen Topf auf 165 Grad erhitzen. Als Temperaturhilfe eignet sich ein Petersilienblatt – das beginnt im heißen Fett bei dieser Temperatur sofort zu sprudeln. Jeweils einen Esslöffel der Bohnen-Masse zu kleinen, runden fingerdicken Falafel formen. In mehreren Portionen jeweils drei Minuten lang knusprig und goldbraun frittieren.

### **Zutaten für den Sesamjoghurt**

- 500 g Joghurt (10% Fett)
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- Zitronenabrieb und Saft einer halben Zitrone
- ¼ geriebener Soloknoblauch
- Salz

### **Zubereitung**

Den Joghurt in einem Sieb abhängen lassen, so verliert er Flüssigkeit und man hat später keinen Flüssigkeitsfilm auf der Masse. Dann alle Zutaten vermischen

### **Zutaten für gepickeltes Gemüse**

#### **Zutaten Fond**

- 1 l Apfelessig
- 6-8 EL Salz
- 1 l Wasser
- 1 Zitrone in Scheiben
- 1 TL Gewürze z.B. Anis, Fenchelsamen, Nelke, Kreuzkümmel, Pfeffer, Lorbeer

# Hier und heute



## Zutaten Gemüse

- 2 Möhren
- 1 Blumenkohl, vorgegart
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Rettich
- 1 Mini Fenchel
- 1 Zitrone

## Zubereitung

Die Fond-Zutaten aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen. Das Gemüse kleinschneiden und in den Fond geben. Einmal aufkochen und im Fond erkalten lassen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und dazugeben.