

## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Auberginen-Mandel Falafel

Ich habe Anfang der 1990er Jahre in den Niederlanden gelebt. Ich war damals jung und kam mehr oder weniger frisch aus meiner Rhein Hessischen Dorf. Mir öffneten sich damals sprichwörtlich meine kulinarischen Augen – ich habe so viel essen kennengelernt, das ich nie zuvor gesehen oder geschmeckt hatte. Darunter auch Falafel. Kennt heute jeder – als ich aber Mitte der 90er nach Deutschland zurückkam kannte das da niemand. Zumindest nicht im beschaulichen Würzburg, wo ich studierte.

Falafel sind heute als die vegane Variante zum Döner sehr beliebt und man findet Falafel-Buden in jeder Stadt. Sie werden auch Kichererbsen gemacht. Die Star-Köchin Haja Molcho, die die Küche der Levante in Deutschland bekannt gemacht hat, macht eine Version mit Mais und Popcorn. Auch sehr lecker. Wir haben das schon mal nachgekocht – Rezept findet ihr hier: <https://stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2019/07/Popcorn-Falafel.pdf>

Dieses Rezept müsst ihr nicht unbedingt in runder Form machen. Auch Falafel werden oft eher wie kleine Frikadellen geformt. Die Basis sind Auberginen und zum Andicken Gemahlene Mandeln. Die Masse ist relativ weich – aber sehr würzig und durch die Aubergine auch sehr „fleischig“.



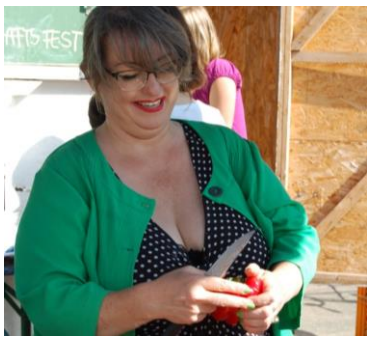
Das ist toll als Fingerfood auf einem Buffet, oder auch ganz typisch wie Falafel mit Salat und Gemüse und Joghurt-Soße in ein Fladenbrot gesteckt. Wichtig ist, dass ihr die Bällchen/Frikadellchen relativ klein macht. Größere sind einfach aufgrund der weichen Masse schwieriger zu handeln und fallen euch ggf. auseinander.

#### Zutaten ca. 16 Stk

- 1 große Zwiebel
- 1 große Aubergine (etwa 200g)
- 100g altbackenes Brot ohne Rinde
- 75g gemahlene Mandeln
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Zimt
- Salz, Pfeffer

1. Die Zwiebel fein würfeln und in Öl langsam goldbraun rösten. Dadurch verliert sie etwa ein Drittel ihres Volumens. Dieser Prozess dauert bis zu 15 Minuten. Geduld! Dadurch löst ihr das natürliche Umami in der Zwiebel aus und eure Bällchen werden viel intensiver und geschmackvoller.
2. Die Aubergine fein würfeln und zu der Zwiebel dazu geben. Ebenfalls langsam rösten bis sie ganz weich ist und beginnt zu zerfallen/matschen.
3. In eine Schüssel geben. Die sehr fein gehackte Petersilie und den sehr fein gehackten Koriander zugeben. Bei beiden Kräutern die Stiele mithacken! Sie haben viel Geschmack und geben einen feinen Crunch.
4. Das Brot in feine Würfel schneiden.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

5. Die Mandeln und das Brot zugeben und alles vermischen und durchziehen lassen, damit die Brotwürfel sich vollsaugen können. Es soll eine geschmeidige, formbare Masse entstehen. Wenn sie noch zu feucht ist, etwas mehr Mandeln zugeben.
6. Mit Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Zu Bällchen oder kleinen Frikadellen formen und in Öl schwimmend ausbacken.



Wir hatten zu den Falafel einen ganz einfache Tahini Sosse: Tahin (Sesampaste) mit Zitronensaft im Verhältnis 1:5 mischen und dann Wasser zugeben und rühren, bis das Tahin hell und weisslich und flüssig wird.

