



FALAFEL-FATTOUSCH

Für 4–6 Portionen

Am Konservatorium gab es für uns Perkussionisten oft den Waffle-Shirt-Mittwoch, den Food-Stand-Freitag und jeden Tag Happy Hour bei *Harry's Burritos* mit Travis, dem coolsten Barkeeper in ganz Manhattan. Die Perkussionisten waren echte Gewohnheitstiere, was mich öfter mal frustrierte, weil ich neue, coole Restaurants ausprobieren und der Rest aber nur zu *Chipotle* gehen wollte. Aber irgendwie fand ich es auch beruhigend zu wissen, dass ich – egal an welchem Tag – um 4 Uhr nachmittags zu Harry's gehen konnte und Hammer und Kyle Kette rauchend und Margaritas trinkend dasaßen.

Der Food-Stand-Freitag kam zustande, weil direkt vor der Juilliard ein Imbisswagen mit echt leckerem Zeug parkte. Die Jungs besorgten sich einen Berg Fleisch mit Reis, und ich orderte sehr korianderlastige Falafel mit weißer Sauce und einem winzigen bisschen scharfer Sauce. Durch die superknusprige Kruste und den tollen Koriandergeschmack unterschieden sich diese Falafel von den feinen, zarten, kräuterintensiven Kugeln, die ich später in der Stadt entdecken sollte. Ich kann nicht entscheiden, welche Falafel ich am liebsten mag. Solange sie würzig, knusprig und nicht matschig sind, hat alles meine volle Punktzahl.

Statt die Falafel in ein Pita-Brot zu quetschen oder auf Reis zu servieren, kombiniere ich ihren Knusperereffekt mit zartem, frischem Gemüse, einem zitronigen Sumach-Dressing und weichen Pita-Croûtons. Es ist zwar kein traditioneller Fattousch, aber lecker!

Salat

Olivenöl oder anderes neutrales Öl zum Braten
 3 Pita-Brote vom Vortag, in 2–4 cm große Würfel geschnitten
 Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
 400 g junger Blattspinat
 ½ Gurke, in feine Scheiben geschnitten
 2 mittlere Tomaten, gewürfelt
 ½ kleine rote Zwiebel, in Streifen geschnitten
 2 Radieschen, in feine Scheiben geschnitten
 30 g frische Minzeblätter, gehackt

Dressing

4 EL Tahini (Sesampaste)
 4 EL Wasser
 1 EL Zitronensaft
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 ¼ TL Sumach
 ¼ TL Meersalz
 Falafel (Seite 104)

Für den Salat: Das Öl 5 Millimeter hoch in eine Pfanne füllen und erhitzen. Die Brotwürfel darin bei mittlerer bis starker Hitze 30–60 Sekunden von jeder Seite hellbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort leicht mit Salz bestreuen.

(Fortsetzung nächste Seite)

Pita-Croûtons mit Spinat, Gurke, Tomate, Zwiebel, Radieschen und Minzeblättern in einer großen Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing: Alle Zutaten in einer Schale glatt und cremig rühren.

Die Hälfte des Dressings über den Salat gießen und damit vermengen. Auf Teller verteilen, die Falafel daraufsetzen und das restliche Dressing separat dazu reichen.

FALAFEL

Für 14 Falafel

1 EL Koriandersamen	½ TL Zimtpulver
2 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Meersalz
220 g getrocknete Kichererbsen, 10 Stunden oder über Nacht in Wasser eingeweicht	frisch gemahlener Pfeffer
1 kleine Zwiebel, grob gehackt	1 Prise Chiliflocken
4 Knoblauchzehen, fein gehackt	2 EL Mehl
4 EL grob gehacktes Koriandergrün	1 ½ EL Zitronensaft
4 EL grob gehackte glatte Petersilienblätter	Olivenöl oder geschmacksneutrales Öl zum Braten
¼ TL Backpulver	

Die Koriander- und Kreuzkümmelsamen bei mittlerer Hitze in einer Pfanne trocken rösten, bis sie leicht gebräunt sind und duften. Die Körner grob in einer Gewürzmühle oder in einem Mörser mahlen.

Koriander und Kreuzkümmel mit abgetropften Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Koriandergrün, Petersilie, Backpulver, Zimt, Salz sowie Pfeffer, Chiliflocken, Mehl und Zitronensaft in den Mixer geben und in 80–100 kurzen Intervallen (Pulse-Funktion verwenden) zu einer noch feinkörnigen Masse verarbeiten.

Das Öl gut 5 Millimeter hoch in eine große Pfanne füllen und erhitzen (aber nicht bis zum Rauchpunkt). 1 esslöffelgroße Portion Falafelmasse bei mittlerer bis starker Hitze zum Testen hineingeben und goldbraun braten. Anschließend probieren und die Masse gegebenenfalls nachwürzen. Passen Geschmack und Konsistenz, dann je 3 esslöffelgroße Portionen Falafelmasse zusammendrücken, zu Kugeln formen und flach drücken. Von beiden Seiten goldbraun braten, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

