

Volker's Veggie Tel Aviv Streetfood Variation

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN, VEGAN, GLUTENFREI, ZUCKERFREI

Für ca. 12–15 Puffer:

1 grüne Paprika
2 Knoblauchzehen
50 g Walnüsse
50 g ungeschälte Mandeln
1 kleiner Bund frische Petersilie
1 EL rosenscharfes Paprikapulver
2 TL Gewürzmischung (Curry/Garam Masala)
½ gemahlener Kardamom
250 g Kichererbsenmehl
200 bis 250ml Wasser
½ Natronpulver
1 gestrichener TL Salz
Öl zum Ausbacken

Für den Salat:

1 (Ochsenherzen) Tomate
1 Gurke
1 kleiner Bund frischer Minze
1 Prise Zimt
Saft einer Zitrone

Basic Hummus:

300 g Kichererbsen (Glas)
Saft von einer Zitrone
6 EL Olivenöl
2 EL Tahinpaste
1 EL rosenscharfes Paprikapulver
2 Knoblauchzehen
2 TL Salz

DAS KANN ICH VORBEREITEN:

- Paprika schälen, entkernen und in Würfel schneiden
- Nüsse, Knoblauch, Petersilie und Paprika auf einem Brett mischen und möglichst fein hacken
- Tomate in Würfel schneiden
- Gurke halbieren, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden

Für die Puffer, die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Paprika schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

Dann Nüsse, Knoblauch, Petersilie und Paprika auf einem Brett mischen und möglichst fein hacken.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Masse darin 3 Minuten andünsten, danach in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten mit einem Kochlöffel zu einer cremigen Masse rühren.

Öl Bodenbedeckend in eine Pfanne erhitzen und mit einer kleinen Schöpfkelle etwas davon in die Pfanne geben und zu kleinen Puffern ausbacken.

Für den Salat, die Tomate in Würfel schneiden, die Gurke halbieren, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft, Minzblättern und Zimt mischen.

Für den Hummus, Knoblauch fein hacken und in dem Olivenöl zusammen mit dem Paprikapulver andünsten. Die Kichererbsen abschütten und die Flüssigkeit dabei auffangen, danach alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und unter Zugabe der aufgefängenen Flüssigkeit zu einer cremigen Masse pürieren.

EIN KLEINER
AUSFLUG IN DIE
AROMATISCH DUFTENDEN
STRASSEN VON
TEL AVIV!



AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- ROSENSCHARFES PAPIKAPULVER
- GEWÜRZMISCHUNG (CURRY, GARAM MASALA, ETC.)
- GEMAHLENER KARDAMOM
- NATRONPULVER
- SALZ
- OLIVENÖL
- ZIMT

EINKAUFLISTE:

- GRÜNE PAPIKA
- KNOBLAUCHZEHEN
- WALNÜSSE
- UNGESCHÄLTE MANDELN
- FRISCHE PETERSILIE
- KICHERERBSENMEHL
- 'OCHSENHERZEN' TOMATE
- GURKE
- FRISCHE MINZE
- ZITRONE
- KICHERERBSEN AUS DEM GLAS
- TAHINPASTE