

## Falafelbällchen mit Couscous und Sesamdip

**Arbeitszeit:** 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

### Nährwerte pro Portion ca.

Fett	42 g
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	18 g
Brennwert	710 kcal / 2.980 kJ

### Zutaten 4 Portionen

#### *Couscous:*

- 150 g Couscous
- 150 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 rote Paprikaschote
- 2 rote Zwiebeln
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Koriander
- ½ Bio-Zitrone
- 1 EL Honig
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

#### *Falafelbällchen:*

- 1 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Butaris Butterschmalz
- 2 Dosen Kichererbsen (à 425 ml)
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Koriander
- 2 Eigelbe (Größe M)
- 2 EL Paniermehl
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 750 g Butaris Butterschmalz



## *Sesamdip:*

125 g Schmand  
35 g Tahin (Sesampaste)  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
½ TL Zitronensaft

## **Zubereitung:**

### *Schritt 1/6*

Für den Couscous Wasser mit Salz kochen. Couscous in eine Schüssel geben und Salzwasser darüber gießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

### *Schritt 2/6*

Für die Falafelbällchen Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2–3 Minuten andünsten, herausnehmen und abkühlen lassen. Kichererbsen abspülen und abtropfen. Petersilie und Koriander grob hacken. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Koriander und Eigelbe pürieren. Paniermehl und Mehl untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken. Mit angefeuchteten Händen ca. 16 Bällchen daraus formen.

### *Schritt 3/6*

Butaris Butterschmalz zum Frittieren in einem Topf erhitzen (nicht heißer als 170 Grad). Bällchen portionsweise in 4–5 Minuten goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### *Schritt 4/6*

Für die Couscous-Vinaigrette Paprika in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Petersilie und Koriander Blätter abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Zitronenschale dünn abraspeln. Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft, Honig und Kreuzkümmel verrühren. Olivenöl nach und nach unterschlagen. Zitronenschale dazugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Couscous, Paprika, Zwiebeln und Vinaigrette mischen.

## Schritt 5/6

Für den Sesamdip Schmand und Sesampaste verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

## Schritt 6/6

Salat und je 4 Falafelbällchen auf Tellern anrichten. Etwas Dip darauf geben, restlichen Dip in eine Schale füllen und dazu reichen. Mit geröstetem Sesam oder Kräuterblättchen garnieren.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an [butaris@adpublica.com](mailto:butaris@adpublica.com).