Walnuss-Falafel mit Mango-Pickles

Zubereitungszeit:
ca. 1 Stunde + Einweichzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	518 kcal/2168 kJ		
Eiweiß:	19,6 g	Fett:	26 g
Kohlenhydrate:	50		

Zubereitung:

1. Erbsen über Nacht mit kaltem Wasser bedeckt einweichen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Chilischote abspülen und fein hacken. Koriander abbrausen, Blättchen zupfen und hacken. Erbsen abgießen und anschließend mit Zwiebeln, Chilischote, Knoblauch und Koriander im Mixer pürieren. Mit Salz würzen und den Natron untermengen. Walnüsse hacken und kurz rösten. Zusammen mit dem Mehl unter die Erbsenmasse mengen. Aus dem Teig Bällchen formen. Frittieröl auf 160 Grad erhitzen und die Bällchen darin ca. 3-5 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Anschließend das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Chilischote abspülen und fein hacken. Öl erhitzen und Chilischote darin kurz andünsten. Kurkuma und Mango zufügen und mit Zucker bestreuen, dann 1-2 Minuten schmoren. Essig zugeben und eine weitere Minute erhitzen. Walnüsse hacken, rösten und untermischen. Die Falafel zusammen mit den Mango-Pickles anrichten.

Tipp: Falls Sie keine Friteuse haben, geben Sie beim Erhitzen des Öls ein Stückchen Weißbrot ins Frittieröl. Sobald das Brot goldbraun ist, hat das Öl die richtige Temperatur.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Falafel

250 g	getrocknete grüne Schälerbsen
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	kleine grüne Chilischote
1/2 Bund	Koriander
	Salz
1 TL	Natron
40 g	kalifornische Walnüsse
50 g	Kichererbsenmehl (ersatzweise Weizenmehl)
	Öl zum Frittieren

Für die Pickles

1	Mango
1	kleine grüne Chilischote
2 TL	Öl
1/2 TL	Kurkuma
1 EL	brauner Zucker
1 – 2 EL	Weißweinessig
40 g	kalifornische Walnüsse