



Weitere  
Gastro-Themen  
finden sich auf unserer  
Homepage unter  
[stuttgarter-nachrichten.de](http://stuttgarter-nachrichten.de)

## Falafel von Aladdin persönlich

**Rezept** Die Hauptdarsteller von „Aladdin“, Nienke Latten und Philipp Büttner, kochen Falafel

VON MICHAEL WEIER

### Die Promi-Köche des Monats Nienke Latten und Philipp Büttner

Was für ein Privileg! Ganz entspannt erklärt Nienke Latten, dass für Party wirklich keine Zeit sei in ihrem Job. Nach dem Auftritt beim Musical „Aladdin“ gibt's keine fröhlichen Trinkgelage. Alkohol trinke sie sowieso nicht, aber das sei alles gar nicht schlimm. „Denn die Show am Abend ist für mich jeden Tag wieder Party“, sagt Nienke Latten, die Hauptdarstellerin des derzeit so erfolgreich laufenden Musicals in Möhringen. Arbeit als purer Genuss – was ein Traum! Party jeden Tag. Und dafür gibt's Gehalt. Perfekt.

Die Ernährung spielt bei einem derart kraftraubenden Job eine besondere Rolle, sagen beide beim Kochen in der Kochschule Ilzhöfer am Marktplatz (oben im Tritschler). Drei Stunden steht Philipp Büttner, der Aladdin, auf der Bühne. „Essen ist ein eigenes Thema“, sagt der charmante junge Mann, „ich muss ja während einer Vorstellung drei Liter Flüssigkeit trinken!“

Eine gesunde Ernährung ist zudem wichtig für Künstler, die eigentlich eher wie Leistungssportler unterwegs sind. Singen, spielen, tanzen, das erfordert viel. Nienke steht auf alles mit Spinat, Philipp auf Pommes. Er macht sich zu Hause seinen eigenen Hummus, kocht sehr bewusst, aber gibt auch unumwunden zu: Pommes sind seine kulinarische Liebe. „Meine Eltern schicken mir heute noch Bilder, wenn Pommes übrig geblieben sind.“ Denn das gab es früher nie!

### Die Zutaten für vier Personen

400 g getrocknete Kichererbsen  
1 Bund Dill  
1 Bund Koriander  
1 Bund Petersilie  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen (mehr, wer mag)  
1 TL Backpulver  
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)  
½ TL Kurkuma  
Neutrales Öl  
Pfeffer und Salz

### Für den Tahin-Dip:

4 EL Zitronensaft  
6 EL Naturjoghurt  
2 Knoblauchzehen  
6 EL Olivenöl  
1 Prise Kreuzkümmel  
2 TL Tahin (Sesampaste)  
1 EL gehackte Petersilie  
1 EL frisch gehackter Koriander  
1 EL frisch gehackte Minze  
Granatapfelkerne  
Pfeffer und Salz



Nienke Latten und Philipp Büttner mischen den Teig. Foto: Lichtgut/Achim Zwegarth

### Die Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag zusammen mit Dill, Koriander, Petersilie, Zwiebeln und Knoblauch durch den Fleischwolf lassen. Alternativ geht auch ein Zauberstab. Anschließend Backpulver und Kreuzkümmel unter die Masse geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse eine Stunde ziehen lassen. Dann mit nassen Händen – „nebelfeucht“, sagt Jörg Ilzhöfer – kleine

Kugeln formen, denn nur so werden die Bälle schön kompakt. Diese dann in heißem Öl ausbacken, von außen müssen sie schön braun sein und innen saftig grün. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren. Anrichten in einem Wrap. Erst ein Salatblatt drauf und dann den Dip. Diesen mit Granatapfelkernen und frischer Minze bestreuen, die Falafel drauf, den Wrap einrollen und fertig!

### Der Kochtipp



▪ Koch Jörg Ilzhöfer empfiehlt, das Öl, in dem die Falafeln frittiert werden, hinterher durch einen Kaffeefilter zu geben, dann könne man es noch mehrmals wiederverwenden.

### Der Weintipp



▪ Die Musicalstars sind sich nicht ganz einig bei der Auswahl der Getränke. Nienke Latten plädiert für einen Minztee, Philipp Büttner sagt: „Ich trinke Tee nur, wenn ich krank bin.“ Also gibt's zu den Falafeln eine Cuvée vom Weingut Schnaitmann in Fellbach, Grau-Weiß (15,20 Euro): eine sensationelle Mischung von Weiß, Grauburgunder und Chardonnay. (StN)

