
FALAFEL

Falafel sind eine Spezialität aus dem Nahen und Mittleren Osten sowie Nordafrika. Sie sind vegan, leicht bekömmlich und schnell gemacht!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

250 g Kichererbsen, getrocknet	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
3 Knoblauchzehen	1 TL Koriander, gemörsert
1 handvoll Petersilie	1 EL Salz
1 handvoll Koriandergrün	Pfeffer
1 Chilischote	Öl, zum Frittieren
2 EL Mehl	1 Tasse Wasser

Dazu empfehlen wir das pois Feigenchutney und/oder einen Minzjoghurt.

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser quellen lassen. Quellwasser abgießen und die Kichererbsen zu Mus pürieren.

Die anderen Zutaten (Knoblauch, Petersilie, Koriander, Chili, plus 2 EL vom Kichererbsenmus) pürieren. Diese grüne Masse zum restlichen Mus hinzufügen, mit Mehl, Cumin, Koriandersamen, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen. Eventuell etwas Wasser zugeben, wenn die Masse zu trocken ist.

Tischtennisball große Falafel-Bällchen formen, diese kann man zugedeckt 1 Tag im Kühlschrank aufbewahren.

Falafel-Bällchen im Frittieröl 2-3 Minuten gleichmäßig goldbraun ausbacken.

Sie sollten außen knusprig, innen jedoch noch weich sein. Auf Küchentuch abtropfen lassen.

Man kann die Falafel mit Zutaten nach Lust und Laune, (Gurken, Tomaten, Zwiebeln, Salat....) auf einem Teller, oder im Fladenbrot servieren. Sehr lecker sind sie auch in einen Wrap gewickelt..

BOM APETITE!