

Falafel

15-20 Kugeln

Zutaten:

150	g	Kichererbsen, 12 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen
1		Zwiebel, fein geschnitten
1		Knoblauchzehe, fein geschnitten
		glattblättrige Petersilie, grob geschnitten
		Korianderblättchen, grob geschnitten
0.5	TL	Salz
0.25	TL	Paprika
0.25	TL	Kreuzkümmel, Curry - nach Belieben
0.5	TL	Backpulver
		Rapsöl

Zubereitung:

- Kichererbsen einweichen, abtropfen und im Cutter fein hacken. In Schüssel geben, Zwiebeln bis und mit Paprika begeben und Masse gut mischen.
- Backpulver unterrühren, Masse kneten und zu baumnussgrossen Kugeln formen.
- Falafel sofort oder nach einer Stunde «Trocknungszeit» in genügend Rapsöl bei mässiger Hitze rundherum anbraten.

Tipp:

- Falafel lassen sich gut vorbereiten und auch einfrieren.
- Grössere Mengen könne auch durch den Fleischwolf gedreht werden.

Passt wunderbar zu:

- Salat
- Kleine Kugeln formen und diese zu Pittabrot servieren.



Rezepte