

Falafel

Zutatenliste (für 4 Personen)

- 200g Kichererbsen, getrocknete
- 1 Scheibe altes Toastbrot
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- 2 TL Koriander, gemahlen
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- (1 Zitrone)

Zubereitung

ACHTUNG: Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und **12 Stunden** quellen lassen.

Das Brot zerkrümeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Brot, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen im Mixer fein zerkleinern.

Das Püree mit Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken und mit dem Mehl und Backpulver verkneten. Aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen / wie kleine Fleischküchlein wenn sie in der Pfanne gebraten werden sollen.

Das Öl zum Frittieren erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, viele Bläschen aufsteigen. Die Falafel darin portionsweise in 4-5 Minuten goldbraun frittieren. Jeweils auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen.

Alternativ die Falafel in der Pfanne auf beiden Seiten gut goldbraun braten. Dazu Falafel platter formen (wie Fleischküchlein, nur kleiner).

Arbeitszeit: ca. 45min.

Die Falafel eignen sich sehr gut dazu in Wraps verspeist zu werden (vgl. Rezept „Wraps“).

<http://www.chefkoch.de/rezepte/779611181045749/Falafel.html>