

SCHNELLE FALAFEL

Zutaten für 4 Portionen:

1 x Dose Kichererbsen



1 x 50g Petersilie, fein gehackt, tiefgefroren



1-2 Esslöffel Zitronensaft



oder den Saft einer halben Zitrone



1 x Zwiebel



100 gr. Mehl



1 x Backpulver



Öl (z.B. Sonnenblumen-, Raps-, Pflanzen- Öl)
zum Frittieren oder braten



Semmelbrösel / Paniermehl



Hier einige Beispiele, wie ihr eure Falafel-Masse abschmecken könnt:

z.B. jeweils 1 Messerspitze:



Paprika - edelsüß



Chili



Curry



PIPRIKA



Koriander oder



frischen Koriander (gehackt)

Der Fantasie sind keinerlei Grenzen gesetzt.

Wenn ihr ansonsten gerne

Knoblauch, Zimt, Kreuzkümmel, Ingwer, Zitronenschalen, Avocado, frische Kräuter oder fertige Gewürzmischungen wie z.B. „Gyros“, „Asia“, „Frikadellen“, „Brathähnchen“, „Italian“, „Barbecue/BBQ“,

zum Abschmecken verwendet, würzt einfach eine kleine Menge eurer fertigen Falafel-Masse damit und probiert es aus!

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen, anschließend mit warmem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden
3. Mehl, Backpulver, Salz, Pfeffer und die gewünschten Gewürze in eine kleine Schüssel geben und anschließend gut mit einer Gabel vermischen
4. Zuerst Kichererbsen, Zwiebeln, Zitronensaft und Petersilie in eine mittel-große Schüssel geben und vermischen (mit den Händen oder Salatbesteck)
5. Jetzt den Inhalt der kleinen Schüssel (Mehl, Backpulver, Salz, Pfeffer usw.) über die Kichererbsen verteilen und alles gut vermischen.

6. Für die nächsten Arbeitsschritte gibt es unterschiedliche Möglichkeiten

- Die Zutaten mit einem Pürierstab pürieren



- oder portionsweise in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern



- Die Zutaten zerkleinern, aber relativ grob lassen



- Die Zutaten komplett pürieren



7. Anschließend mit feuchten Händen kleine Bällchen formen. Diese in den Bröseln wälzen und leicht plattdrücken.



8. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Bällchen rundum goldgelb braten.
Oder in einer Fritteuse goldgelb frittieren.



Dazu passt

- ein Kräuter-Dip und knackiger Salat.
- Fladenbrot



- Wrap



- Pommes Frites
- Reis
- Couscous
- Auch hier sind der Fantasie keinerlei Grenzen gesetzt.

GUTEN APPETIT!