Rezept

Rote-Bete-Falafel

Ein Rezept von Rote-Bete-Falafel, am 29.04.2024

Zutaten

250 g	getrocknete Kichererbsen
1	Bio-Zitrone
125 g	Rote Bete
1 TL	Kreuzkümmel
	Salz
	Pflanzenfett zum Frittieren
3	Knoblauchzehen
½ Bund	Petersilie
1 TL	gemahlener Koriander
1 EL	Weizenmehl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal, 3 g F, 3 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag Kichererbsen mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen.

2. Am nächsten Tag den Knoblauch schälen und grob klein schneiden. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Rote Bete schälen und fein raspeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

3. Kichererbsen, Rote Bete, Knoblauch, Petersilie, Zitronenschale und 4 EL Zitronensaft mit den Gewürzen, Mehl und etwas Salz und Pfeffer fein pürieren. Die Falafelmasse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, 10 Min. ziehen lassen.

4. Das Fett in einem Topf 5 cm hoch erhitzen. Aus der Falafelmasse mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und 16 Bällchen formen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob das Fett heiß genug ist: Steigen daran beim Hineinhalten sofort Bläschen auf, ist das Fett heiß genug. Die Bällchen in drei Portionen in ca. 4 - 5 Min. rundherum knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu passt ein Joghurtdip, Sesamsauce oder - für alle, die es scharf mögen - Zhug-Sauce (siehe S. 46).