

Rezept

Berliner Curry-Falafel

Ein Rezept von Berliner Curry-Falafel, am 23.04.2024

Zutaten

Für die Falafel:

120 g	Kichererbsen (ersatzweise 240 g Dosen-Kichererbsen)	3	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie	1	Zwiebel
6 EL	Olivenöl	½ Bund	Koriandergrün
1 gestrichene TL	Backpulver	1	Ei (M)
½ TL	gemahlener Koriander	3 EL	Kichererbsenmehl (ersatzweise Semmelbrösel)
		½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
		½ TL	rosenscharfes Paprikapulver

Für die Sauce:

1	Zwiebel	1 EL	Olivenöl
3 EL	Kokosmilch	150 ml	Apfelmus
1 TL	mittelscharfer Senf	½ TL	Currypulver

Außerdem:

	Salz		gemahlener Pfeffer
	Pflanzenöl zum Frittieren	1	Rübchen oder junger Rettich
4	Pitabrote		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Für die Falafel die Kichererbsen mind. 8 Std. (oder über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit reichlich frischem Wasser aufkochen und in ca. 1 Std. weich kochen.
2. In der Zwischenzeit für die Sauce die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebel darin in ca. 3 Min. glasig schwitzen. Kokosmilch und Apfelmus einrühren, die Sauce mit Senf, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen, kurz aufkochen und vom Herd nehmen.
3. Für die Falafel Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Alle Zutaten für den Falafelteig in einer Schüssel zu einer sämigen Masse pürieren und den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Aus dem Falafelteig mit nassen Händen tischtennisballgroße, flache Bällchen formen. Das Öl in einem hohen Topf erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzstäbchen sofort kleine Bläschen aufsteigen. Die Falafel in dem heißen Öl portionsweise in ca. 3 Min. knusprig frittieren, dabei immer wieder wenden. Fertige Falafel auf Küchenpapier entfetten und gelegentlich die Öltemperatur per Stäbchenprobe überprüfen.
-
5. Das Rübchen oder den Rettich putzen, schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Pitabrote toasten und mit Rübchen- oder Rettichscheiben belegen. Die frittierten Falafelbällchen darauf verteilen, mit dem Apfelcurry übergießen und am besten sofort und warm servieren.