

Rezept

Falafel Grundrezept

Ein Rezept von Falafel Grundrezept, am 24.04.2024

Zutaten

300 g getrocknete Kichererbsen	2 Knoblauchzehen
1 kleines Bund glatte Petersilie	3 Stängel Koriandergrün (nach Belieben)
2 Zitronen	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Rosmarin
1/2 TL Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer	1 EL Mehl
1 TL Backpulver	Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Kichererbsen in reichlich Wasser mindestens 12 Std. einweichen. Da die Kichererbsen durchaus so viel Wasser aufsaugen können, dass sie am Ende fast zweimal so groß sind, solltest du unbedingt genügend Wasser verwenden.
2. Gegen Ende der Einweichzeit den Knoblauch schälen und grob würfeln. Petersilie und Koriander waschen, trocknen, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Zitronen auspressen.
3. Einweichwasser von den Kichererbsen abgießen und diese in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab in einem Becher zusammen mit Kräutern und Knoblauch fein pürieren. Dabei den Zitronensaft und etwas Wasser zugeben.
4. Die Gewürze hinzufügen und die Masse mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Mehl und Backpulver untermischen.
5. In einem kleinen Topf 5 cm hoch Pflanzenfett erhitzen. Aus dem Kichererbsenteig walnussgroße abgeflachte Bällchen formen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob das Fett heiß genug ist. Wenn Bläschen an dem Stäbchen aufsteigen, ist die richtige Temperatur erreicht.
6. Die Kichererbsen-Bällchen im heißen Fett portionsweise ca. 5 Minuten frittieren, bis sie schön gebräunt sind, dabei einmal wenden. Schmeckt köstlich mit Sesamsauce.