

Rezept

Falafel israelische Art

Ein Rezept von Falafel israelische Art, am 18.12.2025

Zutaten

Für die Falafel

200 g	getrocknete Kichererbsen	1 große	Knoblauchzehe
½ Bund	glatte Petersilie	½ Bund	Koriandergrün
½ Bund	Dill	1 TL	Backpulver
	Salz	1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Cayennepfeffer	4 EL	Zitronensaft
2 EL	heller Sesam		

Für die Sauce

2 gehäufte EL	Tahin (Sesampaste)	150 g	Joghurt
1 EL	Zitronensaft		Salz

Ausserdem

Einige	feste Salatblätter (z. B. Eisbergsalat oder Römersalatherzen)	½	Granatapfel
300 g	Humus (Sorte nach Wahl, z.B. Rote Bete Hummus)	1 l	Frittieröl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 830 kcal, 60 g F, 20 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen für ca. 12 Std. (über Nacht) in reichlich kaltem Wasser einweichen. Anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Spitzen von den Stängeln zupfen, 1 EL Dill beiseitestellen. Kichererbsen, Knoblauch und Kräuter im Mixer oder portionsweise im Blitzhacker zu einer groben Paste pürieren und in eine Schüssel geben.
2. Backpulver, 1 gehäuften TL Salz, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Zitronensaft zu der Mischung geben und gut unterkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 20 kleine Bällchen formen und mit Sesam bestreuen.
3. Für die Sesam-Joghurt-Sauce Tahin mit Joghurt, 2-3 EL Wasser, Zitronensaft und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die Kerne aus der Granatapfelhälfte lösen.

4. Frittieröl in einem hohen Topf erhitzen, bis an einem hineingetauchten Holzlöffel kleine Bläschen aufsteigen. Falafeln darin portionsweise in etwa 2 Min. hellbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf mehreren Lagen Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Jeweils einen Klacks Hummus auf die Salatblätter geben, die Falafeln und etwas Sauce darauf anrichten. Zum Schluss mit Granatapfelkernen und Dill bestreuen.