Rezept

Falafel mit Tomaten-Dattel-Salat

Ein Rezept von Falafel mit Tomaten-Dattel-Salat, am 13.06.2025

Zutaten

250 g	getrocknete gelbe oder grüne Erbsen (ersatzweise Kichererbsen)
½ Bund	Koriandergrün
½ Bund	Petersilie
1 gehäufter TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
¾ l	Öl zum Frittieren
500 g	Tomaten
¼ Bund	Koriandergrün
2 EL	Zitronensaft
	Salz
1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
½ Bund	Minze
1 gehäufter TL	gemahlener Koriander
1 geh. gehäufter TL	rosenscharfes Paprikapulver
1 TL	Backpulver
100 g	Datteln (frisch oder getrocknet)
2	Frühlingszwiebeln
½ Bund	Petersilie
½ TL	Chiliflocken
4 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Für die Falafel die Erbsen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und ca. 8 Stunden quellen lassen.

2. Dann die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

3. Erbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit Zwiebel, Knoblauch und Kräutern in der Küchenmaschine (mit Schneideeinsatz) oder im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit den Gewürzen und Salz abschmecken, dann das Backpulver untermischen. Aus der Masse ca. 25 Bällchen formen.

4. Für den Salat die Datteln entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, fein hacken. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen ebenfalls fein hacken.

5. Zitronensaft mit Chiliflocken und Salz verrühren. Das Olivenöl nach und nach mit einer Gabel unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Datteln, Tomaten, Zwiebeln und Kräuter untermischen und den Salat abschmecken.

6. Öl zum Frittieren in einem weiten großen Topf erhitzen (Temperaturtest siehe Rezept-Tipp unten). Falafel portionsweise im heißen Fett in jeweils ca. 5 Minuten knusprig frittieren. Fertige Bällchen mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben, abtropfen lassen und auf eine dicke Lage Küchenpapier geben.

---

7. Wenn alle Bällchen frittiert sind, die Falafel mit dem Tomaten-Dattel-Salat servieren. Dazu schmeckt: Fladenbrot.