

## Rezept

# Falafeln mit Mangochutney

Ein Rezept von Falafeln mit Mangochutney, am 30.04.2024

## Zutaten

### Für das Chutney

<b>1</b> Zwiebel	<b>1 Stück</b> Ingwer (5 cm lang)
<b>¼</b> rote Paprika	<b>1</b> reife Mango
<b>1 EL</b> Sonnenblumenöl	<b>1 EL</b> Ahornsirup
<b>1 TL</b> Zucker	<b>50 ml</b> Weißweinessig
<b>20 ml</b> Orangensaft	<b>½ TL</b> Kreuzkümmel (frisch gemahlen)
<b>4 Stängel</b> Minze	

### Für die Falafeln

<b>450 g</b> Kichererbsen (Dose oder Glas)	<b>1</b> Zwiebel
<b>3</b> Knoblauchzehen	<b>2 Stängel</b> glatte Petersilie
<b>4 Stängel</b> Koriandergrün	Salz
<b>½ TL</b> mildes Chilipulver	<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>1 TL</b> Backpulver	<b>4 EL</b> Mehl
Pflanzenöl zum Frittieren	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 1000 kcal, 60 g F, 18 g EW, 88 g KH

## Zubereitung

- 1.** Für das Chutney Zwiebel und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Paprika waschen, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und fein hacken. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln.
- 2.** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Paprika hinzufügen und 1 Min. mitschmoren. Ahornsirup, Mangowürfel, Zucker, Weißweinessig, Orangensaft, Kreuzkümmel und Ingwer dazugeben. Die Mischung leise köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz an Sämigkeit erreicht ist. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stängeln zupfen, fein hacken und unter das Chutney rühren. Anschließend das Chutney abkühlen lassen.
- 3.** Für die Falafeln die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abspülen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Alles in einen Standmixer geben. Salz, Chilipulver und Kreuzkümmel dazugeben und gut mischen lassen - aber kein Püree daraus machen. Backpulver und Mehl dazugeben und nochmals durchmischen.

4. Aus der eher trockenen Masse Teigbällchen formen. Das Frittieröl in einem weiten Topf erhitzen, bis an einem ins Öl gehaltenen Holzkochlöffelstiel sofort Bläschen aufsteigen. Falafeln darin portionsweise goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier entfetten und zusammen mit dem Chutney servieren.