

Rezept

Israelische Falafel-Pitas

Ein Rezept von Israelische Falafel-Pitas, am 15.01.2025

Zutaten

150 g Kichererbsen	1 große Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL gehackte Petersilie
je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander	1/2 TL Cayennepfeffer
40 g Semmelbrösel	1/2 TL Backpulver
Salz	2 EL Kichererbsenmehl
Öl zum Frittieren	Pfeffer
125 g stichfester Joghurt	2 Knoblauchzehen
2 Tomaten	100 g Eisbergsalat
4 kleine Pitabrote	10 cm Salatgurke

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen über Nacht (mindestens 15 Std.) in kaltem Wasser einweichen.

2. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und grob würfeln. Kichererbsen, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Petersilie, Gewürze und Backpulver im Blitzhacker pürieren. Semmelbrösel und Mehl untermischen, salzen und pfeffern. Alles gut verkneten und 15 Min. quellen lassen.

3. Für die Sauce den Knoblauch schälen und zum Joghurt pressen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen. Die Salatzutaten waschen, trockentupfen, putzen bzw. schälen und in kleine Stücke schneiden.

4. Aus dem Kichererbsenteig ca. 20 walnussgroße Klößchen formen. In eine tiefe Pfanne ca. 3 cm hoch Öl eingießen und erhitzen. Die Bällchen bei mittlerer Hitze portionsweise in jeweils 5-7 Min. rundum goldbraun ausbacken.

5. In die Pitabrote eine Tasche schneiden und diese mit den Salatzutaten und Falafelbällchen füllen. Mit der Joghurtsauce beträufeln.