

Rezept

Orientalische Falafeln Mit mit Hummus, Joghurtsauce, Fenchelöl und Fladen

Ein Rezept von Orientalische Falafeln Mit mit Hummus, Joghurtsauce, Fenchelöl und Fladen, am 28.06.2026

Zutaten

250 g getrocknete Kichererbsen	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	5 Stängel glatte Petersilie
2 EL Mehl	1 TL Meersalz
je 1/2 TL Zimtpulver, gemahlener Kreuzkümmel und Koriander	1 TL Backpulver
Salz	3 Möhren (möglichst Moormöhren)
2 EL Sesampaste (Tahini)	300 g Kichererbsen (aus der Dose)
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel	6 EL Zitronensaft
200 g griechischer Naturjoghurt	1 EL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Fenchelsamen	1 EL Sesampaste (Tahini)
1 l neutrales Pflanzenöl zum Frittieren	4 EL Olivenöl
	4 dünne Fladenbrote

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 745 kcal

Zubereitung

1. Für die Falafeln die Kichererbsen in reichlich Wasser 12 Std. einweichen. Dann Erbsen in ein Sieb abgießen und abbrausen. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter mit Knoblauch und Erbsen im elektrischen Blitzhacker feinstückig pürieren. Zwiebel mit Mehl, Salz und Gewürzen unter die Erbsenmasse mengen. Backpulver mit 3 EL Wasser verrühren und ebenfalls untermischen. Die Masse abgedeckt 1 Std. kalt stellen.
2. Inzwischen für das Hummus die Möhren schälen, in 2 cm große Stücke schneiden und in wenig Salzwasser abgedeckt in 20-25 Min. weich dünsten. Das Wasser abgießen und die Möhren kurz abkühlen lassen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit Möhren, Sesampaste, Zitronensaft und Kreuzkümmel im Blitzhacker fein pürieren. 80 ml kaltes Wasser unterrühren und das Hummus mit Salz würzen, Paprikapulver aufstreuen. Kalt stellen.
3. Den Joghurt mit Sesampaste verrühren. Die Fenchelsamen in einer Pfanne rösten, bis sie duften, dann das Olivenöl dazugeben. Fenchelöl abkühlen lassen.
4. In einem weiten, hohen Topf das Frittieröl auf 180° erhitzen. Um zu prüfen, ob das Öl heiß genug ist, den Stiel eines Holzkochlöffels hineinhalten. Wenn sich an dem Stiel sofort kleine Bläschen bilden, ist die Temperatur zum Frittieren richtig.

5. Aus der Falafelmasse zwölf Bällchen formen und leicht flach drücken. Die Falafeln portionsweise in dem Öl in 4-5 Min. knusprig frittieren. Falafeln mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Hummus, Joghurtsauce, Fenchelöl und den Fladen servieren.