

Rezept

Falafeltaschen mit Krautsalat

Ein Rezept von Falafeltaschen mit Krautsalat, am 20.12.2025



© Monika Schürle

Zutaten

- | | |
|--|------------------------------------|
| 300 g Rotkohl | 150 g Joghurt |
| 3 EL Apfelessig | Salz |
| Pfeffer | 1/2 Bund Koriandergrün |
| 1 Zwiebel | 3 Knoblauchzehen |
| 1 Dose Kichererbsen (à 265 g Abtropfgewicht) | 1 EL Olivenöl |
| 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel | 1 Ei (M) |
| 7 EL Polenta-Grieß | Salz |
| Pfeffer | 1 Prise Cayennepfeffer |
| 400 ml Pflanzenöl zum Frittieren (z. B. Sonnenblumenöl) | 3 Strauchtomaten |
| | 2 Fladenbrote (à ca. 500 g) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Für den Krautsalat den Rotkohl putzen und den harten Strunk entfernen. Den Kohl mit einem scharfen Messer oder auf dem Gemüsehobel in hauchdünne Streifen schneiden. Für das Dressing Joghurt, Essig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Das Koriandergrün waschen, trocken schleudern und grob hacken. Rotkohl und Koriandergrün mit dem Dressing vermischen.

2. Für die Falafeln Zwiebel und Knoblauch schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kichererbsen mit Kreuzkümmel, Zwiebel und Knoblauch pürieren. Das Ei und 4 EL Polentagrieß hinzufügen und untermixen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Aus der Kichererbsenmasse mit feuchten Händen 24 gleich große Bällchen formen und in dem übrigen Polentagrieß wälzen. Tomaten waschen, in Scheiben oder Würfel schneiden und beiseitestellen.

3. Das Pflanzenöl in einen hohen Topf geben und erhitzen (es ist heiß genug, wenn an einem Holzlöffel, den man hineinhält, kleine Bläschen aufsteigen), die Kichererbsenbällchen darin in 4 Portionen in ca. 2 Min. goldbraun ausbacken. Die Bällchen mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und sofort auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

4. Kurz vor dem Servieren die Fladenbrote nach Packungsangabe aufbacken und jeweils sechsteln. Die warmen Fladenstücke auf-, aber nicht durchschneiden, mit Krautsalat, Tomatenscheiben und jeweils 2 heißen Falafeln füllen und sofort servieren.