

Falafel

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 50 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

250 g Kichererbsen
1 Ei
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Kichererbsenmehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
1 Prise Schwarzer Pfeffer
1 TL Kümmel
1 TL Koriander
1 EL Zitronensaft
1 TL Garam Masala Würzöl
2 EL Petersilie, gehackt
4 EL Bratöl



Zubereitung

Kichererbsen waschen und idealerweise über Nacht (zirka 12 Stunden) mit Wasser bedeckt einweichen. Abgießen und in Wasser 10 Minuten kochen, anschließend weitere 45 Minuten bei niedriger Stufe köcheln lassen. Abgießen und abtropfen lassen. Kichererbsen mit Ei, gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen, Mehl und Backpulver, Salz und Pfeffer, Kümmel und Koriander, Zitronensaft und Garam Masala Würzöl in einer Schüssel vermischen und pürieren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Petersilie hinzugeben. Den Teig anschließend mit angefeuchteten Händen zu kleinen Kugeln formen und in Bratöl zirka 5 Minuten goldgelb ausbacken.

Hinweise

Tipp: Falafel mit Joghurt und Fladenbrot servieren. Zeitspar-Tipp: Kichererbsen aus der Dose oder eine Bio-Fertigmischung verwenden.