

Falafel



Du hast mehrere Möglichkeiten: Du kannst eine Fertigmischung für Falafel verwenden und überspringst die entsprechenden Schritte im Rezept. Oder Du nimmst eingelegte Kichererbsen aus der Dose oder Glas.

Wenn du getrocknete Kichererbsen verwendest, so müssen diese vorher über Nacht eingeweicht werden, am besten 12 h.

Da bei der Zubereitung heißes Öl im Spiel ist: sei vorsichtig und denke daran, dass kein Wasser in heißes Öl kommen darf. Halte

Abstand und bleibe konzentriert.



Lege Dir folgende Utensilien bereit:

- Küchenmaschine oder Fleischwolf, evtl. Stampfer
- Teller mit Küchenpapier
- Schüssel
- Löffel / Falafel-Löffel; Sieblöffel o.Ä.
- Pfanne

Du benötigst folgende Lebensmittel:

- Öl (hoch erhitzbar, zum Braten geeignet, z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl)
- Kichererbsen (ca. 500g getrocknete für ca. 8 Portionen) – ein Überschuss der Mischung lässt sich einfrieren
- Zwiebeln (ca. 2), evtl. Knoblauch nach Geschmack
- Petersilie, glatt (zwei Hand voll)
- Gewürze: Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel (Cumin), Koriander, 7-Gewürze-Mischung („Baharat“: Paprika, Koriander, Nelken, Kreuzkümmel, Kardamon, Muskatnuss, Zimt)
- Sesam
- Backpulver (1 Päckchen), Mehl (2 EL) - optional; macht Falafel lockerer, bindet
- Minze (am besten frische)
- Salat (z.B. Blattsalat, Gurke, Tomate, Möhre, Frühlingszwiebel, Paprika – nach Saison)
- Arabisches Fladenbrot oder Alternative

Für die Soße:

- Joghurt
- Tahina (Sesam-Mus)
- Zitrone
- Evtl. Knoblauch nach Geschmack

1. Zerkleinere die Kichererbsen
2. Schneide Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie klein
3. Mische und verknete alles gut miteinander
4. Alles zusammen noch einmal durch den Fleischwolf drehen; oder anders einheitlich groß (homogen) machen
5. Gewürze untermischen
6. Backpulver und Mehl untermischen



Füge evtl. etwas Wasser hinzu. Die Masse sollte geschmeidig sein und sich zu stabilen Kugeln formen lassen.

7. Forme Kugeln – mit Deinen angefeuchteten Händen, zwei Löffeln, oder mit einem Falafel-Gerät



Fülle die Pfanne zu einem Drittel mit Brat-Öl, oder mindestens soviel, dass der Pfannenboden gut bedeckt ist. Erhitze das Öl bis es ganz leicht Bläschen wirft, wenn du beispielsweise ein Holzstäbchen hinein hältst.

Ich empfehle, eine der hinteren Herdplatten zu wählen, damit Du genug Abstand hast, wenn das Öl spritzt. Gerade wenn Du die Falafel nicht vorher vorbereitet hast, sondern gleichzeitig zum Braten formst, musst Du relativ schnell und konzentriert arbeiten.

8. Lasse die Falafel vorsichtig in das heiße Öl gleiten
9. Wende die Falafel rechtzeitig
10. Wenn beide Seiten gebräunt sind, nehme sie aus der Pfanne; Öl abtropfen lassen



11. Lege die Falafel auf den mit Küchenpapier ausgelegten Teller

Bitte behalte die Temperatur des Öls im Blick und schalte den Herd rechtzeitig aus. Lasse Öl und Pfanne am Ende gut abkühlen. Öl in einem Gefäß über den Hausmüll entsorgen – niemals in die Toilette oder Spülbecken! Die Abflüsse verstopfen sonst und das Öl schadet unserer Umwelt.



Für die **Soße** mischst Du 4 Esslöffel (EL) Joghurt mit 1 EL Tahina. Hinzu kommt der Saft einer halben Zitrone und etwas Salz u./o. andere Gewürze nach Geschmack.

Für den **Wrap** (englisch: to wrap = einwickeln) lege das Fladenbrot flach aus und belege die Mitte mit Salat, Falafelstücken, Soße und frischer Minze. Schlage den unteren Teil ein, so dass eine Tasche entsteht. Rolle alles fest zusammen.

Dazu passt ein Glas Tee.



Guten Appetit!

Deine Astrid