

Falafel

Frittierte Kichererbsenbällchen zum Mezze-Teller.

etwa 25 Stück



etwas Übung erforderlich



bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

250 g Kichererbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Bund frischer Koriander
½ Bund glatte Petersilie
2 EL Sesamsamen
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
1 EL Zitronensaft

Außerdem:

Ausbackfett oder Speiseöl

Wie bereite ich selbst Falafel zu?:

1 Vorbereiten:

Kichererbsen **über Nacht** in Wasser einweichen.

2 Zubereiten:

Am nächsten Tag Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Koriander und Petersilie waschen und trocken tupfen. Diese Zutaten zuerst durch die grobe Scheibe eines Fleischwolfs drehen und anschließend durch die feinere Scheibe. Alternativ die Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer homogenen Masse verarbeiten, evtl. wird noch etwas Wasser benötigt, um eine homogene Masse zu erhalten. Sesamsamen mit der Masse vermengen, dann mit den Gewürzen, Finesse und Zitronensaft würzen.

3 Ausbacken:

Das Ausbackfett in einem Topf oder einer Fritteuse auf etwa 180°C erhitzen, so dass sich um einen in das Fett gehaltenen Holzlöffelstiel Bläschen bilden. Etwa 25 kleine Bällchen formen. Diese portionsweise schwimmend von allen Seiten goldbraun in dem Fett ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Die Falafel einfach als eine Komponente von einem gemischten Vorspeisenteller servieren.

