Falafel aus der Heißluftfritteuse

Mit diesem Rezept zauberst du knusprige Falafel aus der Heißluftfritteuse die nicht nur gesund, vegan, sondern auch unglaublich lecker sind.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 20,0 h

Gesamtzeit: 20,7 h

Zutaten

400 g	Kichererbsen (getrocknet)
1 Stk.	Zwiebel (kleine)
5 Stk.	Knoblauchzehe
1 Handvoll	frische Petersilie
0.5 Handvoll	frischer Koriander
2 TL	Kreuzkümmel gemahlen
1.5 TL	Salz (oder Meersalz)
1 TL	Pfeffer
1 TL	Backpulver
	Ölspray

Zubereitung

1. Für die **Falafel aus der Heißluftfritteuse** einen Tag vorher die getrockneten Kichererbsen in einer großen Schüssel mit reichlich Wasser bedecken (mindestens 7 cm über den Kichererbsen). Zirka für 18–24 Stunden einweichen lassen. Danach abgießen und gründlich abtropfen lassen. Wenn sie noch sehr nass sind, mit Küchenpapier trocken tupfen.

2. Die abgetropften Kichererbsen zusammen mit klein gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Koriander, Backpulver und Gewürzen in eine Küchenmaschine geben. Zerkleinern, bis die Mischung fein, aber nicht matschig ist. Die Masse sollte noch leicht körnig sein, damit die Falafel ihre Textur behalten. Falls die Masse zu trocken ist, ein paar Tropfen Wasser hinzufügen. Wenn sie zu feucht ist, etwas Kichererbsenmehl einarbeiten. Die fertige Masse für 45–60 Minuten in den Kühlschrank stellen. So wird sie fester und leichter zu formen.

3. Mit einem Eisportionierer oder den Händen kleine Kugeln formen (ca. 3–4 cm Durchmesser). Alternativ können flache Laibchen geformt werden, wenn sie in Wraps verwendet werden sollen. Die Falafel mit etwas Öl besprühen, damit sie in der Heißluftfritteuse schön knusprig werden.

4. Jetzt Heißluftfritteuse auf 190 °C vorheizen. Den Korb leicht einfetten, um ein Ankleben zu vermeiden. Die Falafel in den Korb legen, dabei darauf achten, dass sie sich nicht berühren. Etwa 15 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Falafel sind fertig, wenn sie goldbraun und außen knusprig sind.

Tipp

Beliebte Beilagen zu Falafel aus der Heißluftfritteuse sind Hummus, Joghurt-Dips oder Kräuter-Dips, frisches Gemüse Salate mit Fladenbrot.