Falafel

Köstlichkeiten aus dem Orient: Die Falafel gibt es bei uns oft an Schnellimbissen, selbstgemacht mit diesem Rezept schmecken sie natürlich noch viel besser.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
50 g	Bohnenschrot
1 EL	Kichererbsenschrot
1 Stk.	Lauch (in Ringe geschnitten)
1 Prise	Koriander
0.5 TL	Salz
0.5 TL	Falafel-Mischung
200 ml	Sojaöl

Für den Salat

5 Blätter	Salat
1 Stk.	Fleischtomate
1 Bund	Petersilie
1 Prise	Sesambrei
1 Schuss	Zitronensaft
1 Prise	Knoblauch (zerdrückt)
1 Prise	Salz
1 Stk.	Minze (zum Garnieren)

Zubereitung

1. **Falafel** ist ein schnelles vegetarisches Gericht aus der arabischen Küche: Lauch in sehr feine Ringe schneiden, Zwiebel sehr klein würfeln. Mit dem Knoblauch, Bohnen- und Kichererbsenschrot vermischen. Koriander waschen, trocken schwenken und klein schneiden, zu dem Gemüse geben. Nach und nach etwas Wasser zugießen und zu einem lockeren Teig verkneten. Mit Salz und der Falafel-Gewürzmischung kräftig abschmecken.

2. Mit feuchten Händen aus dem Teig kleine Bällchen oder Laibchen formen und die Falafel in einer großen Pfanne mit reichlich Sojaöl frittieren, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Salatblätter in feine Streifen schneiden und auf Tellern anrichten. Tomate waschen, Stielansatz entfernen und klein würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Mit der Tomate vermischen und auf dem Salat verteilen.

4. Sesambrei, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und etwas Wasser zu einer Marinade verrühren und über den Salat träufeln. Minze in feine Streifen schneiden und den Salat damit garnieren. Dazu die Falafel servieren.

Tipp

Falafel schmeckt hervorragend zu frischem Fladenbrot.