Frittierte Falafel

Mit diesem tollen Rezept von frittierten Falafel fühlt man sich gleich wie im Urlaub und das, obwohl man zu Hause geblieben ist. Einfach herrlich!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 35 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

250 g	Kichererbsen (getrocknete)
1 Kopf	Salat (nach Wahl)
1 Scheibe	Toastbrot
1 Stk.	Zwiebel
4 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 Bündel	Petersilie
2 TL	Koriander
2 TL	Kreuzkümmel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 TL	Backpulver
1 l	Öl (zum Frittieren)
2 EL	Mehl

Zubereitung

1. Für frittierte Falafel die Kichererbsen einweichen und über Nacht quellen lassen. Diese hierzu am besten in eine große Schüssel schütten und genügend Wasser darüber geben. Am nächsten Tag das Einweichwasser wegschütten und die Kichererbsen abtropfen lassen.

2. Den Teig in einer großen Schüssel herstellen und hierfür Brot in kleine Krümmel bröseln. Nun die Zwiebel abziehen und in kleine Würfelchen schneiden, den Knoblauch schälen, achteln und dazugeben. Die Petersilie unter fließendem Wasser abwaschen, trocknen und zupfen.

Zusammen mit den Kichererbsen, Brot, Zwiebeln und Knoblauch pürieren.

3. Das Püree mit Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Danach das Mehl und Backpulver dazugeben und gut miteinander vermengen. Den Teig abschmecken und eventuell nachwürzen. Nun aus dem Teig Bällchen formen und zur Seite stellen.

4. Auf dem Herd in einem großen Topf genügend Öl zum Frittieren heiß werden lassen. Sobald das Öl die richtige Temperatur erreicht hat, die Falafel darin frittieren, bis sie goldbraun sind. Mit einer Schaumkelle die Bällchen aus dem Fett holen und auf einem Krepppapier abtropfen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Bällchen frittiert sind.

5. Den Salat waschen, trocknen und auf einem Teller anrichten. Darauf die Falafel legen und sofort warm servieren.

Tipp

Das Öl für die frittierten Falafel ist dann richtig heiß, wenn man etwas Hölzernes in das Fett hält und danach kleine Bläschen aufsteigen. Hierzu kann man einen Kochlöffel aus Holz aber auch chinesische Essstäbchen nehmen. Die Bällchen nicht zu groß formen, höchstens so groß wie eine Wallnuss, sonst sind die Bällchen zwar von außen knusprig, aber innen noch roh!