Kichererbsen-Falafel

Die Kichererbsen-Falafel ist ein wunderbares, vegetarisches Gericht aus der arabischen Küche. Die selbstgemachten Falafel gelingen mit unserem einfachen Rezept.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 12,5 h

Gesamtzeit: 13,1 h



Zutaten

200 g	Kichererbsen (getrocknet)
600 ml	Wasser
15 g	frische Petersilie
15 g	frischer Koriander
20 g	Mehl
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Zwiebel (mittelgroße)
1 Stk.	Stangensellerie
1 Stk.	Peperoni (rote)
1 TL	Koriander (gemahlen)
1 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
0.5 TL	Pfeffer
1 TL	Salz
1 TL	Backpulver
	neutrales Pflanzenöl

Zubereitung

1. Für **Kichererbsen-Falafel** die getrockneten Kichererbsen in Wasser mindestens 12 Stunden quellen lassen. Danach abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Nicht vorkochen.

2. Kichererbsen in einem Multizerkleinerer fein pürieren. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und zerhacken. Die mittelscharfe Peperoni und Stangensellerie in grobe Stücke

zerschneiden. Den frischen Koriander und Blattpetersilie zerhacken. Gemüse und Kräuter ebenfalls fein im Multizerkleinerer pürieren und mit dem Kichererbsen-Mus vermengen. Mehl, Backpulver und Gewürze hinzufügen und alles gut durchmischen. Die Falafelmasse mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Mit einem kleinen Eisportionierer oder Löffel zu Bällchen formen. In einer großen Pfanne ausreichend Pflanzenöl erhitzen und die Falafel bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten goldbraun ausbacken.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung **hier bestellen**



Tipp