Schnelle Falafel

Die schnellen Falafel mit Kichererbsenmehl sind eine orientalische Delikatesse. Das vegetarische Gericht ist einfach und rasch zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

125 g	Kichererbsenmehl
1 EL	Petersilie gehackt
0.5 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
1 Stk.	Schalotte (gehackt)
2 Stk.	Knoblauchzehe (fein gehackt)
1 Messerspitze	Backpulver
1 TL	Salz
1 TL	Olivenöl
200 ml	Wasser
0.5 TL	Zitronensaft
	Olivenöl (zum Braten)

Zubereitung

1. Für die **schnellen Falafel** das Kichererbsenmehl, Backpulver, fein geschnittene Petersilie, Schalotte, Knoblauchzehe, gemahlene Kreuzkümmel und Salz in einer Schüssel vermischen. Wasser aufkochen und unter ständigem rühren hinzu gießen.

2. 10 Minuten stehen lassen bis der Brei eingedickt ist. Den Zitronensaft und das Olivenöl untermischen und verrühren. Mit angefeuchtete Hände kleine Kugeln formen.

3. Das Olivenöl in einer Bratpfanne auf mittlere Hitze erwärmen und die Falafel hineingeben, zugedeckt braten, wenn möglich nur einmal wenden.

Tipp

Damit der Brei der schnellen Falafel die passende Konsistenz hat, einfach mit der Menge vom Kichererbsenmehl variieren.