PDFMAILER.DE Kostenfrei und werbegesponsert PDF drucken und direkt per E-Mail versenden >Test it free www.pdfmailer.de

Bernd Schwerdt

Falafel

Zutaten:
400 g Kichererbsen
(12 Stunden in Wasser eingeweicht,
oder Kichererbsen aus der Dose)
1 Zitrone (Saft)
1 Zwiebel gewürfelt
3 Zehen Knoblauch gehackt
1 ½ EL Kreuzkümmel
1 ½ EL Koriander
1 ½ EL Meersalz
1 TL Chilipulver
50 g Bulgur
6 EL Mehl
2 Eier
½ TL Backpulver
3 EL frisch gehackte Petersilie oder Korianderblätter

Den Bulgur mit 4 – 5 EL Brühe aufquellen.
Sämtliche Zutaten (bis auf die Petersilie) dann in den Mixer geben und körnig pürieren.
Gehackte Petersilie (Koriander) untermischen.
Für mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, abgedeckt in den Kühlschrank.

Öl (ca. 5 cm hoch) in einem Topf erhitzen. Aus dem Teig Bällchen formen und in das Öl geben. Das Öl darf nicht zu heiss sein. Die Bällchen sollen in ca. 4-5 Minuten goldbraun sein. Vorher ein Bällchen testen. Evtl. auch nachwürzen.

Die Bällchen warm servieren.

Dazu wird eine Joghurt-Knoblauchsauce oder eine Tahin-Sauce (gemahlenes Sesammus) und „Grünzeug satt “serviert.

Traditionalisten schauen sich an, wie der „Türke um die Ecke “seine Pitatasche füllt und dann die Falafel-Bällchen obendrauf drapiert. Dann einfach hemmungslos kopieren.

P.S.
Übriggebliebene Bällchen können eingefroren werden. Einfach bei ca. 150 Grad Umluft in 15 Minuten wieder aufbacken.