



Falafel

2 Tassen getrocknete Kichererbsen, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Koriander, 1 Zwiebel, 3 – 4 Knoblauchzehen, scharfes Paprikapulver, 1 EL Salz, 1 TL Pfeffer, 1 ½ EL Kreuzkümmel, ½ TL Backpulver, ½ TL Natron.

Natürlich gibt es auch fertige Falafelmischungen, die nur noch mit Wasser angerührt werden. Diesen schmecken meist nicht so lecker.

2 Tassen getrocknete Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen mit etwas Backsoda (Natron) grob zerkleinern.

1 Bund glatte Petersilie und ein Bund Korianderblätter fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls sehr klein hacken. Gemeinsam mit den Gewürzen unter die Kichererbsen mischen. Mindestens 30 Minuten quellen lassen:

Mit einem Falafellöffel oder einem kleinen Eisportionierer Kugeln formen und im heißen Fett in der Fritteuse knusprig ausbacken.