

Israelische Falafel

Zutaten

Für 15 Falafeln

200 g getrocknete Kichererbsen

1 kleine Zwiebel

2 EL gehackte Petersilie

2 EL gehackter Koriander

1 TL Salz

½ TL mildes Chilipulver

4 Knoblauchzehen

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Backpulver

Mehl

neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

Tahini Sauce

1 Knoblauchzehen

120 ml Tahina

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

⅓ TL Cayennepfeffer

½ TL Salz

2 EL Zitronensaft

Vorbereitungen für die Falafeln

Die Kichererbsen in eine große Schüssel geben und Wasser dazugeben. Die Kichererbsen sollten mindesten 2 cm hoch mit Wasser bedeckt sein. So können sie sich komplett vollsaugen. Nun die Kichererbsen mindestens 12 Stunden einweichen lassen. Alternativ können auch Kichererbsen aus der Dose genommen werden. Diese sollten gut abgespült und abgetropft werden.

Zubereitung Tahini Sauce

Knoblauch abziehen und fein hacken. Tahina mit dem Knoblauch vermischen. Anschließend die Gewürze zugeben und 4 EL Wasser untermischen. Die Tahini Sauce mit dem Zitronensaft abschmecken.



Daniel kocht

*Catering · Live Events
Unterhaltung*

Zubereitung der Falafeln

1. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Dann die Zwiebelwürfel zusammen mit den abgetropften Kichererbsen in einen Mixer geben und zerkleinern. Als nächstes die Petersilie, Koriander, Salz, Chilipulver, den Knoblauch und den Kreuzkümmel zugeben. Das Ganze nun in der Küchenmaschine gut vermischen und zerkleinern. Dabei sollte kein Püree entstehen, sondern eine teilige Masse.
2. Als nächstes das Backpulver und 4 EL Mehl untermischen. Gegebenenfalls noch etwas mehr Mehl zugeben, damit aus der Teigmasse kleine Falafel-Bällchen geformt werden können. Die Falafel-Teigmasse sollte nicht an den Händen festkleben. Die Falafel-Masse nun einige Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Anschließend aus der Masse etwa walnussgroße Falafel-Bällchen formen. Dann etwa 8 cm hoch Öl in einen Topf oder Wok geben und dieses bei hoher Temperatur erhitzen. Das Öl sollte richtig heiß sein. Zum Testen können Sie ein Falafel in das heiße Öl geben. Wenn die Falafel auseinander fällt, sollte noch etwas Mehl unter die Masse gemischt werden.
4. Nun immer 6 Falafeln gleichzeitig frittieren, bis sie schön goldbraun sind. Dann die Falafeln aus dem heißen Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend mit Humus oder Auberginenpaste servieren.



(Foto von Anton auf Unsplash)