

Rezept Falafel

Du brauchst:

- Teelöffel
- eine Waage
- eine große Schüssel
- eine kleinere Schüssel
- Messbecher
- Esslöffel
- Bratpfanne
- Pfannenwender



Zutaten:

- 70 g Kichererbsen-Mehl
- 70 g Kichererbsen-Schrot
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- 2 Prisen gemahlener Pfeffer
- 2 Prisen Cayennepfeffer
- 1 TL getrocknete Kräuter (z.B. Koriander, Thymian)
- Frische, fein gehackte Petersilie
- 1 TL Öl
- Öl zum Braten



Illustration: Lara Busecrus

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mischen.
2. Die Zutaten mit ca. 250 ml lauwarmem Wasser anrühren.
3. Den Teig 15 Minuten lang quellen lassen.
4. Einen Teelöffel Öl unterrühren.
5. Mit einem Esslöffel oder mit den Händen Bällchen oder flache Bratlinge formen. Sollte der Teig noch zu flüssig sein, um ihn zu formen kannst du Haferflocken hinzugeben, um die Konsistenz anzupassen.
6. Die Falafel-Bällchen in eine Pfanne mit heißem Öl geben und von allen Seiten ausbacken, bis sie goldbraun und knusprig sind.