

Rezept Falafel-Mix und Zubereitung

Du brauchst:

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

Zutaten:

- 250 g Kichererbsen-Mehl
- 250 g Kichererbsen-Schrot
- 3 TL Salz
- 3 TL Zwiebelpulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 L gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Pfeffer
- 1 TL Cayennepfeffer
- 3 TL getrocknete Kräuter wie Petersilie, Koriander, Thymian
- 1 TL Öl
- Öl zum Braten

Zubereitung:

ACHTUNG: DU KOCHST NUR EINEN KLEINEN TEIL DER MISCHUNG!

1. Alle Zutaten mit ca. 250 ml lauwarmem Wasser mischen. Die angerührte Mischung sollte nicht zu fest sein, sondern eher ein Brei. Wenn sie zu flüssig ist, füge etwas Kichererbsen-Mehl hinzu, wenn sie zu fest ist, füge einen oder mehrere Esslöffel Wasser hinzu
2. Den Teig 15 Minuten lang quellen lassen.
3. Einen Teelöffel Öl unterrühren.
4. Mit einem Esslöffel oder mit den Händen Bällchen oder flache Bratlinge formen. Sollte der Teig noch zu flüssig sein, kannst du Haferflocken hinzugeben, um die Konsistenz anzupassen.
5. Die Falafel-Bällchen in eine Pfanne mit heißem Öl geben und von allen Seiten ausbacken, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Fülle die **restlichen ca. 400 g Falafel-Mischung** in 4 Gläser und schraube die Deckel fest zu. Klebe eine Zubereitungsanleitung auf jedes Glas.