

Falafel aus Kichererbsen

Zutaten für 30 – 40 Stück:

500 g getrocknete Kichererbsen
1 EL Natron
1 große Zwiebel oder 4 – 5 Jungzwiebeln
35 g frischer Koriander
30 g frische Petersilie
2 – 3 Knoblauchzehen,
ein kleines Stück Selleriestange mit Blättern
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL gemahlener Koriander
1 EL frisch gemahlener Pfeffer
2 TL Salz
1 TL Backpulver
1 L Raps- oder Sonnenblumenöl



Die Kichererbsen mit der dreifachen Menge an kaltem Wasser und dem Natron für mindestens 8 Stunden einweichen. Noch besser ist es, wenn sie über Nacht Zeit haben zum Quellen.

Die Petersilien- und die Korianderblätter von den Stielen zupfen, die Zwiebel, den Knoblauch und die Sellerie in grobe Stücke schneiden.

Die Kichererbsen abseihen und gemeinsam mit den Kräutern, Zwiebel und Sellerie faszieren.

Nun mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel- und Korianderpulver würzen, das Backpulver dazugeben und alles gut mit den Händen abmischen. Abschmecken und eventuell nachwürzen.

Wenn die Falafel erst am nächsten Tag frittiert werden sollen, kann die Masse jetzt im Kühlschrank aufgehoben werden.

Dann mit einem Eis-Portionierer, zwei Esslöffeln, oder den Händen tischtennisballgroße Kugeln formen. Dabei immer wieder die Geräte oder Hände befeuchten.

Es gibt auch Falafel-Portionierer in verschiedenen Größen, damit gelingen die Stücke gleichmäßig.

Das Öl in einem großen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen und portionsweise frittieren.

Die goldbraunen Falafel auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen.

Frisch schmecken die Falafel am besten. Sie passen gut zu Tahina, Hummus, gebratenem Gemüse und Pitabrot.