Klassische Falafel

Zutaten

Für 4 Personen:

600 ml Wasser

200 g getrocknete Kichererbsen

15 g Koriander, frisch

15 g glatte Petersilie, frisch

2 Knoblauchzehen

1 rote Zwiebel

1 Selleriestange

1 Peperoni, rot

1 TL Koriander, gemahlen

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 TL schwarzer Pfeffer

1,5 TL Salz

20 g Mehl

1 TL Backpulver

Öl zum Ausbacken

Zubereitung

---------- 1 ----------

Kichererbsen 12 Stunden im Wasser einweichen.

---------- 2 ----------

Kichererbsen (ohne kochen) im Mixer fein pürieren und in eine große Schüssel geben.

---------- 3 ----------

Alle Gemüsezutaten waschen und grob zerkleinern. Danach alles im Mixer ebenfalls pürieren und zum Kichererbsenmus geben.

---------- 4 ----------

Mehl, Backpulver und Gewürze hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Teig für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

---------- 5 ----------

Walnussgroße Kugeln formen und mit Öl in einer Pfanne ausbacken.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein