

FALAFEL

| orientalisches-würzige Kichererbsenbällchen |

GESAMTZEIT	<i>40 Minuten</i>	ARBEITSZEIT	<i>30 Minuten</i>	REGION	<i>Orient</i>
			PASSENDER DRINK	<i>israelischer Wein/Limettenwasser</i>	
			SAISON	<i>ganzjährig</i>	
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN					
- 800 g	<i>eingeweichte Kichererbsen,</i>	- 1 TL	<i>Koriander (gemahlen)</i>		
	<i>alternativ 250 g</i>	- 1/2 Bund	<i>glatte Petersilie (50g)</i>		
	<i>Kichererbsen (getrocknet)</i>	- 1 L	<i>pflanzliches Öl</i>		
- 1	<i>Knoblauchzehe</i>		<i>(oder Rapsöl)</i>		
- 1	<i>Zwiebel</i>	-	<i>Meersalz</i>		
- 2 EL	<i>Mehl</i>	-	<i>Pfeffer, frisch gemahlen</i>		
- 1/2 TL	<i>Backpulver</i>		dazu passend:		
- 1/2 TL	<i>Kurkuma</i>	-	<i>Hummus</i>		
- 1 TL	<i>Kreuzkümmel</i>	-	<i>Pita/Fladenbrot</i>		
	<i>(gemahlen)</i>	-	<i>Tomaten & Gurken</i>		
<p>Mittlerweile sind die kleinen frittierten Kichererbsenbällchen auf der ganzen Welt verbreitet und vor allem bei Vegetariern und Veganern beliebt. Und auch die meisten Fleisch-Esser lieben den einzigartigen Geschmack - auch wenn sie es nicht immer zugeben. Dabei reicht die Tradition eine ganze Weile zurück. Sie stammen irgendwo aus dem Orient und das sollte als Information eigentlich ausreichen. So kann sich jeder der Länder dort ein Stück des kulinarischen Urheberrechts zuschreiben. Dem Rest der Welt ist es sowieso herzlich egal, woher sie genau stammen. Hauptsache sie schmecken - Und das tun sie allemal.</p>					
<p>„Das Runde muss ins Eckige“ - oder eben in den Mund. Leckere Falafel direkt aus dem Orient. Der „wahre“ Erfinder ist jedoch umstritten - Darum gibt es einen fast schon filmreifen Streit zwischen Israel, Ägypten, Libanon und Palästina. Dabei sollte man den Fokus lieber auf den unfassbar leckeren Geschmack legen. Gäbe es „Geschmackskino“ wäre Falafel wohl ein echter Filmklassiker. Und die Kichererbsenbällchen hätten einen Oscar gewonnen. Kann also endlich jemand Geschmackskino erfinden? Das wäre mal was. Naja, solange muss man sich dann wohl noch mit Fußball begnügen - und nebenbei genüsslich die Falafelbällchen in den Mund schie(b)ßen. PS: Hummusdip nicht vergessen.</p>			<p>Das Schöne an Falafel ist: Die Zubereitung ist nicht aufwendig, die Zutaten sehr günstig, überschaubar und es kann beliebig mit weiteren Speisen kombiniert werden. Neben Hummus passt auch Fladenbrot super dazu. Für noch mehr Abwechslung kann das Ganze auch mit etwas Salat in ein Pita-Brot gesteckt werden. Aber egal in welcher Form Falafel gegessen werden. Die orientalische Würzung ist unverwechselbar.</p> <p>Und das nicht nur bei den vielen Imbissen in deiner Stadt. Probier sie doch zuhause selbst mal aus. Du wirst überrascht sein wie einfach und lecker selbstgemachte Falafel sein können.</p>		

800 g eingeweichte Kichererbsen - 1 Knoblauchzehe - 1 Zwiebel - 4 EL Mehl - 1/2 TL Kurkuma - 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen) - 1 TL Koriandersaat (gemahlen) - 1/2 Bund glatte Petersilie (50 g) - Meersalz - Pfeffer, frisch gemahlen

STEP 1

Die eingeweichten Kichererbsen gründlich waschen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken/Pressen. Zwiebeln, Knoblauch und die Gewürze (Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Meersalz und Pfeffer) zu den Kichererbsen hinzugeben und gut vermischen. Alles zusammen mit einem Stabmixer pürieren, bis eine Paste entsteht. Zuletzt Mehl und Backpulver unter die Kichererbsenmasse mischen. Die Masse abdecken und für ca. 10 Minuten kalt stellen.

1L pflanzliches Öl

STEP 2

Währenddessen das pflanzliche Öl in einer Pfanne/Wok/Fritteuse stark erhitzen, aus der Kichererbsenmasse kleine Bällchen formen. Ob das Fett in der Pfanne heiß genug ist erkennt man, wenn man einen Holzlöffel hineintunkt und sich an diesem Bläschen bilden. Dann die Bällchen vorsichtig in das heiße Öl geben und für 3-5 Minuten frittieren, bis sie Goldbraun sind. Falafel hinausheben, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und noch heiß servieren. (darauf achten, nicht zu viele Falafel auf einmal zu frittieren)

TIPP

Falafel werden traditionell mit Hummus und Fladenbrot gegessen. Können aber auch mit Salat in ein warmes Pita-Brot gesteckt werden.

