

Falafel

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Kichererbsen
1 Scheibe/n	Toastbrot, altbackenes
1	Zwiebel(n)
4	Knoblauchzehe(n)
½ Bund	Petersilie
2 TL	Korianderpulver
2 TL	Kreuzkümmelpulver
	Salz und Pfeffer
1 TL	Backpulver
1 Liter	Öl zum Frittieren
1	Zitrone(n)
2 EL	Mehl

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Das Brot zerkrümeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Brot, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen im Mixer fein zerkleinern.

Das Püree mit Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken und mit Mehl und Backpulver verkneten. Aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen.

Das Öl zum Frittieren erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, viele Bläschen aufsteigen. Die Falafel darin portionsweise in 4 - 5 Minuten goldbraun frittieren. Jeweils auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen.

Quelle: www.chefkoch.de
