

FALAFEL (Kichererbsen-Bällchen)

Tolles Vegetarisches Gericht. Jeglicher Dip passt dazu, ob herb oder herzhaft.

Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Kichererbsen	über Nacht mit reichlich Wasser bedeckt Quellen lassen. Anschließend durch ein Sieb geben und abtropfen lassen.
1	Zwiebel	
2	Knoblauchzehen	schälen und in grobe Stücke schneiden.
½ Bu.	Petersilie	grob hacken. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie durch den Fleischwolf drehen oder in den Mixer (nicht zu fein).
1 Msp.	Chilipulver	
1 TL	gem. Koriander	
½ TL	Kreuzkümmel (Kumin) gemahlen	
	Pfeffer, Salz	
1 TL	Backpulver	
1 EL	Mehl	
50g	Paniermehl	

Zubereitung:

Alles zu einem Teig verkneten und kleine Bällchen Formen und auf eine Platte geben. In einer Pfanne reichlich Öl stark erhitzen bis an einem Holzstäbchen Bläschen emporsteigen. Die Temperatur auf mittlere Hitze herunterschalten. Die Falafel im Öl unter Wenden ca. 7-8 Minuten goldbraun frittieren. (Man kann sie auch in der Fritte machen)