

Jordanien und Israel Falafel original



Bevor es los geht brauchen wir für 4 Portionen:

500 g getrocknete Kichererbsen
1/2 TL Satz
200 g Bulgur
4 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 getrocknete Chileschote
1 TL Kreuzkümmel
1 Bund Petersilie
1 EL Mehl
1 TL Backpulver
100 Semmelmehl
Salz und Pfeffer

So wirds gemacht:

Die Kichererbsen mit kaltem Wasser übergießen und über Nacht einweichen lassen. Danach abgießen und mit Wasser spülen. Kichererbsen in einen Topf mit ca. 2 l Wasser geben, Salz hinzufügen, zum Kochen bringen und zugedeckt 45 Minuten köcheln lassen.

200 ml Wasser in einem weiteren Topf zum Kochen bringen, 200 g Bulgur in einen Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen und in einen Mixer füllen. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln. Die Chilischote mit dem Kreuzkümmel in einem Mörser fein mörsern.

Die Petersilie waschen und Blätter von den Stielen zupfen, danach fein schneiden. Gekochte Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen

Zwiebeln, Knoblauch und die Hälfte der Petersilie mit den Kichererbsen zum Bulgur geben. Alles mit dem Mixstab pürieren.

Die Falafelmasse in eine neue Schüssel umfüllen und mit dem Chili-Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mehl, Backpulver, Semmelbrösel und die andere Hälfte der Petersilie zugeben und zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Bällchen formen und diese mind. 20 Min. kalt stellen.

Eine hohey Pfanne mit viel Öl füllen und auf ca. 180 °C erwärmen. Die Bällchen frittieren bis sie geldgelb sind.

Den Koriander waschen, Blätter abzupfen und schneiden. Falafel auf Tellern anrichten und mit dem Koriander garnieren.



Guten Appetit!

