

FALAFEL SELBER MACHEN - FRITTIERT, GEBRATEN ODER IM BACKOFEN

Vorbereitungszeit: 20 Min. | Kochzeit: ca. 5 Min. | 2-4
Personen



Das Rezept ist aus meinem Kochbuch "[Feierabendküche](#)". Falafel sind ein beliebtes Gericht aus dem arabischen Raum. Sie werden meist aus eingeweichten, rohen Kichererbsen hergestellt. Wichtig ist, dass ihr rohe

Kichererbsen verarbeitet, denn mit gekochten aus der Dose funktioniert es nicht! Diese würden einfach beim braten oder frittieren zerfallen.

Traditionell werden alle Zutaten durch den Fleischwolf gelassen. Ihr könnt aber so wie ich auch einen Mixer verwenden.

Schritt 1

Kichererbsen in eine Schüssel geben und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen (min. 12 Stunden, besser 24).

Schritt 2

Am nächsten Tag die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, und in eine Schüssel geben. Petersilie und den Koriander waschen, trocken, grob kleinschneiden und ebenfalls dazugeben. Knoblauch und Zwiebel schälen, grob zerkleinern und zu den restlichen Zutaten geben.

Die Gewürze, Backpulver und etwas Zitronenabrieb dazugeben. Alles grob vermengen und in einen [Food Processor*](#) geben (alternativ geht es auch mit einem Mixer oder Fleischwolf). Am besten funktioniert es, wenn man die Kichererbsen in nicht zu großen Mengen mixt.

Schritt 3

Alles so lange mixen, bis eine Masse entsteht, die gut bindet. Zwischendurch immer wieder kurz stoppen und den Inhalt am Rand des Mixgefäßes mit einem Silikonspatel runterkratzen. Wenn sich die Falafel-Masse formen lässt in eine Schüssel geben und abgedeckt nochmal 15-30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Gegebenenfalls nochmals abschmecken.

Schritt 4

Die Masse am besten mit einem Eisportionierer ausstechen und in Kugeln oder kleine Frikadellen formen.

Das Öl erhitzen auf etwa 160-170 C ° und die Falafel darin goldgelb ausbacken. Das dauert etwa 5 Minuten. Hat man kein Thermometer, dann einfach einen Kochlöffel in das Öl stecken. Steigen Blasen auf, ist die richtige Temperatur erreicht.

Die Falafel schmecken wunderbar zum Beispiel mit einem Minzjoghurt und [Hummus](#) zum dippen. Oder in einem Pita-Brot mit Salat, Hummus und Tahin-Sauce.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

[Meine Pfannen und Töpfe*](#)

Falafel selber machen

Zutaten für 2-4 Personen:

- 200g Kichererbsen (getrocknet, roh)
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauch
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Koriander (alternativ mehr Petersilie)
- 1/2 TL Backpulver
- jeweils 1/2 TL Cumin (Kreuzkümmel) und Koriander (gemahlen)
- 1/4 TL Chilipulver oder nach Geschmack
- 1 unbehandelte Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

- ca. 1 L Öl zum Frittieren (z.B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl)

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.7 / 5. Anzahl der Bewertungen 63

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)