

## Falafel

### Zutaten für 5 Personen:

500 g	getrocknete Kichererbsen
80 g	Zwiebel, fein geschnitten
4 St.	Knoblauchzehen, grob gehackt
40 g	Petersilie, grob gehackt
20 g	Koriandergrün, grob gehackt
	Kreuzkümmel, Ingwer
	Bochshornklee, Salz
	Pfeffer aus der Mühle



eventuell etwas Einweichwasser

Öl zum Backen

### Herstellung:

1. Kichererbsen am Vortag in Wasser einweichen.
2. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriandergrün durch den Fleischwolf drehen.
3. Die Masse mit dem Stabmixer kurz pürieren, eventuell etwas Wasser hinzufügen, so dass sie nicht zu trocken ist, und gut abwürzen.
4. Frittieröl in einem Topf aufheizen.
5. Mit der Hand kleine Bällchen formen (fest drücken) und ca. 7-10 Minuten im heißen Öl backen.
6. Auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Was passt gut dazu:

- \*Humus - orientalische Kichererbsencreme
- \*Petersiliensalat

Zwei weitere Saucen die dazu passen:

- Tahin (Sesampaste), etwas Wasser, Zitronensaft und Salz.
- Sojajoghurt, Knoblauch, Chili und Salz.

\*Die Rezepte gibt's auf meiner HP zum Herunterladen.

### Der fett-reduzierte TIPP:

Alternativ kannst du die leicht flachdrücken in ein beschichteten Pfanne mit Öl anbraten und im Backofen bei ca. 170 °C 12-15 Minuten fettarm braten.