

3. Falafel Rezept – knusprige Kichererbsenbällchen

Falafel sind ein Symbol der orientalischen Küche: außen goldbraun, innen weich und aromatisch. In Ägypten sind sie nicht nur Streetfood, sondern auch ein beliebtes Frühstück!

Zutaten für Falafel:

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriander
- ½ TL Backpulver
- 2–3 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Frittieren



Zubereitung:

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und zerkleinere sie zu einer groben, formbaren Masse.
2. Stelle die Masse für mindestens 30 Minuten kühl.
3. Forme kleine Bällchen mit den Händen.
4. Erhitze Öl in einem Topf oder einer Pfanne und frittire die Falafel portionsweise, bis sie goldbraun sind.
5. Lasse sie auf Küchenpapier abtropfen und serviere sie warm – zum Beispiel mit Hummus oder Joghurt-Dip.