

# Falafel

---

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| 200 g       | Kichererbsen, getrocknet     |
| 1 Scheibe/n | Weißbrot                     |
| 1 m.-große  | Zwiebel(n), sehr feingehackt |
| 4           | Knoblauch (Zehen)            |
| 2 EL        | Petersilie                   |
| 1 EL        | Koriander, gemahlen          |
| 1 EL        | Kreuzkümmel, gemahlen        |
| 2 TL        | Salz                         |
| ½ TL        | Pfeffer                      |
| 50 g        | Bulgur oder 3 EL Mehl        |
| 1 TL        | Backpulver                   |
|             | Öl zum Frittieren            |

## Zubereitung

---

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 12 Stunden quellen lassen. Anschliessend abtropfen lassen. Das Brot einweichen, ausdrücken und mit den Kichererbsen im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Brot, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen im Mixer fein zerkleinern.

Alle Gewürze zugeben, mischen und abschmecken. Zuletzt Bulgur (oder Mehl) und Backpulver zugeben und gut verkneten.

Kleine, walnussgrosse Bällchen formen.

Das Öl zum Frittieren erhitzen. Es ist heiss genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, viele Bläschen aufsteigen. Die Falafel darin portionsweise in 4-5 Minuten goldbraun frittieren. Jeweils auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passt Salat, Tahini (Sesamsauce) oder eine Joghurtsauce.

Man kann die heissen Falafel auch mit Zitronenschnitzen servieren.

