

Falafel

Zutaten :

**Für die Falafel (für 6 – 8 Portionen,
zum Einfrieren geeignet):**

1. 500 gr. ungekochte Kichererbsen
2. ca. 1 - 1½ Päckchen Backpulver
3. 1 kleines Bund Petersilie
4. 2-3 mittelgroße Zwiebeln
5. 4 – 6 Zehen Knoblauch
6. ca. 2 Teelöffel Salz
7. ca. 2 Teelöffel Kreuzkümmel
8. ca. 2 Teelöffel Minze
9. evtl. ein Ei



Für die Soße (für 3 – 4 Portionen):

1. 4 El Sesambutter, ca. 70 gr
2.
 - ▶ 150 gr. Joghurt 3,5 % Fett oder
 - ▶ 100 gr. Joghurt 3,5 % Fett, plus den Saft einer halben Zitrone oder
 - ▶ 100 gr. Joghurt 3,5 % Fett, plus den Saft einer halben Limette oder Orange.
 - ▶ eine letzte Alternative wäre, keinen Joghurt zu verwenden, sondern nur den Saft aus einer Zitrone oder Orange oder Limette zu nehmen. Je nach Geschmack.
3. salzen nach Geschmack
4. mit Kreuzkümmel auch nach Geschmack würzen
5. wenn man darauf steht, eine kleine Knoblauchzehe

Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht (mindestens 8 Stunden) in reichlich Wasser einweichen lassen, evtl. dabei ½ Päckchen Backpulver hinzugeben. Am nächsten Tag werden die Kichererbsen mit Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Minze auf feiner Stufe durch den Fleischwolf gedreht. Anschließend wird der Teig mit Salz und Kreuzkümmel gemischt und 1 Päckchen Backpulver, ca. 0,1 L Wasser so wie je nach Wunsch das Ei hinzu gegeben und alles noch mal gut gemischt. Danach lässt man den Teig ca. ½ Stunde gehen.

In der Zwischenzeit die Soße und je nach Wunsch Salat zubereiten.

Für die Soße alle Zutaten zusammen gut mischen.

In einem tiefen Topf oder in einer Friteuse wird Öl erhitzt. Aus dem Teig werden mit einer Falafel-Form (Alternativ zwei Teelöffel verwenden) Bällchen geformt und diese evtl. mit Sesamkörnern verziert. Dann wird das Bällchen sofort ins heiße Fett gegeben und ca. 5 Minuten frittiert, dabei wenden, bis es auf beiden Seiten braun ist.

Viel Spaß und guten Appetit wünscht *Walid Abu-Dib*