

Rezept

Falafel mit Hummus

Ein Rezept von Falafel mit Hummus, am 30.06.2024

Zutaten

250 g getrocknete Erbsen (grün oder gelb; ersatzweise getrocknete dicke Bohnen oder getrocknete Kichererbsen)	2 Zwiebeln
1/2 Bund Koriandergrün	2 Knoblauchzehen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1/2 Bund Petersilie
Salz	1 TL gemahlener Koriander
3/4 l Öl zum Frittieren	1 TL edelsüßes Paprikapulver
	1 TL Natron (ersatzweise Backpulver)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 40 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 30 kcal

Zubereitung

1. Hülsenfrüchte in eine Schüssel füllen und mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Tag die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und grob hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Die Erbsen in einem Sieb abtropfen lassen und in die Küchenmaschine geben. Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter dazugeben und alles so fein wie möglich zerkleinern.
3. Gewürze und 2 TL Salz mit Natron oder Backpulver mischen und zum Falafelbrei geben. Gut vermengen und zu etwa 40 Bällchen formen. Rollen kann man sie nicht, man drückt die Masse eher zwischen den Händen in Form.
4. Öl in einem weiten Topf gut heiß werden lassen. Um zu prüfen, ob es heiß genug ist, den Stiel eines Holzkochlöffels hineinhalten. Wenn sich daran sofort kleine Bläschen bilden, ist die Temperatur richtig. Die Bällchen portionsweise in 4 - 5 Min. goldbraun frittieren. Die Falafel mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier entfetten.