



Sendung vom 1. Juli 2023

## R e z e p t

### Falafel

#### Zutaten für etwa 15 Stück

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel gehackter Koriander
- ½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- ½ Teelöffel Korianderpulver
- 1 Messerspitze Chilipulver
- 2 Teelöffel Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

- Die getrockneten Kichererbsen in etwa 2 Litern Wasser einmal richtig für 2 Minuten aufkochen, dann ohne Hitze 3 Stunden lang im Kochwasser quellen lassen.
- Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, dabei 200ml von der Kochflüssigkeit auffangen. Die Hälfte davon mit den Kichererbsen in einen Mixer schütten, die durchgepresste Knoblauchzehe, das mit dem Mehl vermischte Backpulver und alle Gewürze und Kräuter dazugeben; salzen und pfeffern.
- Alles gründlich durchmischen, bis eine relativ krümelige, feuchte Masse entstanden ist – die hält aber beim Formen der Falafel zu kleinen runden Kugeln (etwas größer als Tischtennisbälle) zusammen. Wenn die Masse zu trocken ist, mixen Sie noch etwas Kochwasser darunter. Bei mir kommen etwa 15 Falafel dabei heraus.
- Wenn Sie eine Fritteuse haben, können die Falafel schön rund sein. Wenn Sie sie in der Pfanne braten wollen, sollten Sie sie etwas flach drücken, dann etwa einen Zentimeter hoch Öl in die Pfanne gießen und darin braten, zwischendurch wenden. In beiden Fällen dauert es etwa 5 Minuten, bis die Falafel schön braun sind.

„Alles in Butter“ vom 1. Juli 2023

Autor: Helmut Gote

Redaktion: Heiko Hillebrand