

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen oder
- 1 Tasse über Nacht eingeweichte und gekochte Kichererbsen
- 1 Scheibe Toastbrot, altbackenes
 - 1 Zwiebel
 - 4 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
 - 2 TL Korianderpulver
 - 2 TL Kreuzkümmelpulver
 - 1 TL Backpulver
- 1 Liter Öl zum Frittieren
- 1 Zitrone
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer

Falafel

je 4 Portionen | Zubereitung: 45 Min. | Gesamt: 60 Min.

Zubereitung:

Die Kichererbsen gut abwaschen und in eine Schüssel geben. Altes Toastbrot zerkrümeln, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie grob zerhacken. Alles in die Schüssel mit den Kichererbsen geben. Inhalt mit dem Stabmixer fein zerkleinern.

Die Masse mit den restlichen Gewürzen abschmecken, mit dem Mehl und Backpulver gut verkneten. Den Teig in kleine walnussgroße Portionen teilen.

Das Öl in einem Topf oder in der Fritteuse erhitzen. Die kleinen Falafelkugeln für 4-5 Min. goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Heiße Falafeln mit Zitronenspalten servieren.

Tipp Die richtige Temperatur des Öls ist erreicht, wenn an einem Holzlöffel viele kleine Bläschen entstehen.