

Falafel

Diese vegetarischen Bällchen sind das Nationalgericht Israels.

Falafel sind orientalische Kichererbsenbällchen. Das vegane Gericht lässt sich sowohl in der Pfanne, als auch im Backofen zubereiten. Besonders lecker schmeckt das Nationalgericht Israels mit einem Joghurt oder Humus Dip.

Zutaten

- 250g getrocknete Kichererbsen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- Wasser (zum Einweichen)
- ½ TL Koriander
- 1 EL rein pflanzliche körnige Brühe
- 1 Knoblauchzehe
- Öl (zum Braten)

Zubereitung

- Die Kichererbsen 1 Tag in ausreichender Wassermenge einweichen. Das Wasser abgießen.
- Kichererbsen, Zwiebeln, Gemüsebrühe, Koriander, Knoblauch in einen Mixer geben und die Zutaten gut pürieren.
- Danach den Teig zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl langsam ausbraten.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/falafel/>