



## Rezept für Falafel

### Zutaten

200 g getrocknete Kichererbsen  
1 Scheibe altbackenes Toastbrot  
1 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
1/2 Bund Petersilie  
2 TL Korianderpulver  
2 TL Kreuzkümmelpulver  
Salz und Pfeffer  
1 TL Backpulver  
1 Liter Öl zum Frittieren  
1 Zitrone  
2 EL Mehl

### Zubereitung

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und 12 Stunden quellen lassen. Anschließend abtropfen lassen. Das Brot zerkrümeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Brot, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen im Mixer fein zerkleinern.

Das Püree mit Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken und mit Mehl und Backpulver verkneten. Aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen.

Das Öl zum Frittieren erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, viele Bläschen aufsteigen. Die Falafel darin portionsweise in 4 - 5 Minuten goldbraun frittieren. Jeweils auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zitrone in Schnitze schneiden und die heißen Falafel damit servieren.

