

Knusprige Falafel – das perfekte vegane Streetfood zum Selbermachen

Frisch gebackene, knusprige Falafel sind einfach unwiderstehlich. Das gesunde Gericht stammt ursprünglich aus dem Nahen Osten. Es besteht aus Kichererbsen, Kräutern und Gewürzen und wird zu kleinen Kugeln geformt und frittiert oder gebacken. Es ist eine großartige vegane Option für jeden, der auf der Suche nach einer proteinreichen, nahrhaften Mahlzeit ist.

Obwohl Falafel in vielen Restaurants und Imbissbuden erhältlich ist, ist es auch sehr einfach, es zu Hause selbst zu machen. Indem du Falafel selbst zubereitest, kannst du die Zutaten kontrollieren und sicherstellen, dass es gesund und ohne Zusatzstoffe ist.

In diesem Rezept zeige ich Dir, wie du Falafel zu Hause ganz einfach zubereiten kannst und teile meine besten Tipps und Tricks mit Dir, um perfekte, knusprige Falafel zu erhalten.

Also, wenn du ein Fan von Falafel bist oder einfach nur auf der Suche nach neuen vegetarischen bzw. veganen Gerichten bist, dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich!

6 PORTIONEN • DAUER > 60 min • SCHWIERIGKEITSGRAD mittel • orientalische vegetarische Küche

ZUTATEN

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- ½ mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 EL fein gehackte glatte Petersilie
- 2 EL fein gehacktes Koriandergrün
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- ¼ TL gemahlener Kardamom
- ½ TL Backpulver
- 1½ EL Mehl
- etwa 750 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren
- 1 EL Sesamsamen zum Bestreuen
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen in einer großen Schüssel mit der doppelten Menge kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
2. Am folgenden Tag abgießen, gut abtropfen lassen und mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriandergrün mischen. Die Mischung portionsweise 30-40 Sekunden in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Dabei darauf achten, dass die Masse nicht breiig wird.
3. Anschließend Gewürze, Backpulver, $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz, Mehl sowie 3 Esslöffel Wasser hinzufügen und das Ganze mit den Händen zu einem glatten, homogenen Teig verarbeiten.
4. Abdecken und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Einen hohen, mittelgroßen Topf mit schwerem Boden 5 cm hoch mit Frittieröl füllen und das Öl auf 180°C erhitzen. Ich messe die Temperatur des Öles mit einem praktischen Infrarot [Thermometer](#).
5. Die Hände anfeuchten, jeweils 1 Esslöffel Teig in die Handfläche drücken und zu walnussgroßen Bällchen oder Küchlein formen (ein Eisportionierer ist dabei hilfreich).
6. Den Teig fest zusammendrücken, damit der Falafel nicht zerfällt. Die Bällchen portionsweise 4 Minuten frittieren, bis sie außen braun und innen durchgegart sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

▷ Du kannst zum Beispiel den Falafel im Pitabrot mit verschiedenen Dips wie zum Beispiel Gurkenjoghurt, der sehr erfrischend ist, servieren.