

Falafel selbst machen

Aus was?

- * 1 Dose Kichererbsen
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 3 – 4 Stängel Petersilie
- * 50 g Tahin-Sesampaste
- * 4 – 6 EL Mehl
- * Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel (Cumin)
- * etwas Zitronensaft
- * 1 TL Backpulver

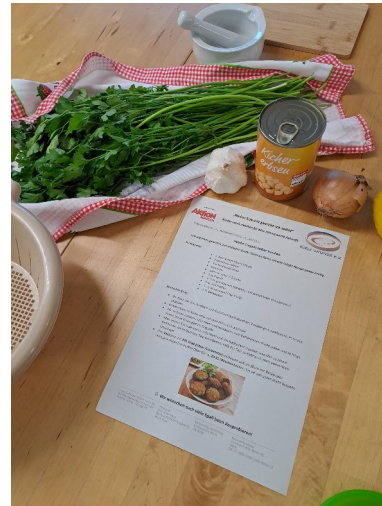


Foto: privat

Wie?

- * Die Kichererbsen in einem Mörser zerdrücken oder mit einem Mixer/Pürierstab zu einer glatten Masse mixen
- * Zwiebeln fein schneiden, Knoblauch zerdrücken, Petersilienblätter fein hacken.
- * Alle Zutaten vermischen bzw. mit dem Mixer/Pürierstab mixen.
- * Kleine Bällchen formen. Wenn die Masse zu weich ist, noch etwas Mehl dazugeben.
- * Auf ein Backblech setzen und bei 180 Grad/150 Grad Umluft 20 – 25 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

Tipps!

- ♥ **Mach einen Dip aus Sesampaste und Jogurt, Salz, Pfeffer, Petersilie und Zitrone dazu.**
- ♥ **Die Kichererbsen-Flüssigkeit aus der Dose kannst du wie Eiweiß steif schlagen. Dann gib 100 g Zucker dazu und etwas Xathan (oder Backpulver - es sorgt dafür, dass die Masse fest bleibt) und rühre weiter, bis die Masse cremig-fest wird. Setze mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein Backblech und backe diese bei 120 Grad für 40 – 60 Minuten. Dann hast du leckere Baisers.**

Warum selbst machen und nicht kaufen?

- ♥ Es ist preiswerter. Und es ist weniger Salz drin als in gekauften Falafel.
- ♥ Kichererbsen sind sehr gesund, sie enthalten viel Eisen. Man kann sie anstelle von Hackfleischfrikadellen essen.