

FRÄNKISCHE TAPAS



Falafel

Zutaten:

200 g getrocknete Kichererbsen
2 kleine Zwiebeln
frische Petersilie
frischer Koriander
4 Knoblauchzehen
1 TL Salz
1/2 TL Chilipulver
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Backpulver
Mehl
neutrales Öl zum Frittieren
Pitabrote
Zum Belegen:
2 Tomaten
1 Paprika
1 kleine Gurke
Rotkohlsalat
Sesampaste
Knoblauchsoße

Rezept:

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit ausreichend kaltem Wasser 12 Stunden einweichen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Eine Zwiebel und die Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit den eingeweichten Kichererbsen mit einem Pürierstab zu einer grobkörnigen Masse verarbeiten.

Jetzt die Petersilie und den Koriander fein hacken und zusammen mit dem Kichererbsenmus vermengen. Backpulver und ca. 4 EL Mehl untermischen bis eine feste Teigmasse entstanden ist, die nicht mehr an den Händen klebt. Eventuell noch Mehl hinzugeben.

Die Falafelmasse abgedeckt einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Hände im kalten Wasser befeuchten und aus der Masse kleine walnussgroße Bällchen formen.

In einem kleinen Topf ausreichend Öl erhitzen. Sobald es richtig heiß ist, die Falafel darin goldbraun frittieren und anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Pita-Brote am oberen Ende aufschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Mit den Falafeln, den kleingeschnittenen Tomaten, Paprika, Rotkohlsalat, Gurke und Zwiebeln nach belieben füllen. Mit Sesampaste oder anderen Soßen beträufeln und servieren.