

# FALAFEL

100 g getrocknete Kichererbsen  
50 g getrocknete Bohnen  
2 Stiele Petersilie  
2 Stiele Koriander  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL gemahlener Koriander  
1 Msp. Backpulver  
Salz, Pfeffer  
Öl zum Frittieren  
40 g Sesam

Kichererbsen sowie weiße Bohnen abspülen, in einer Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen.

Kichererbsen und Bohnen in einem Sieb abgießen, nochmals kalt abspülen und im Mixer grob zerkleinern.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Petersilie und Koriander hacken und zusammen mit Kreuzkümmel, gemahlenem Koriander und Backpulver zu den Hülsenfrüchten geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen.

Die Masse mit angefeuchteten Händen zu 12 kleinen Bällchen formen und in Sesam wälzen.

Die Bällchen portionsweise im heißen Öl knusprig frittieren. Fertige Falafel auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

Alternativ kann man auch kleine Taler formen und diese in einer Pfanne mit reichlich Öl braten.

Zu frischem Salat oder im Fladenbrot mit Joghurtsoße servieren.

