

## Rezept 010 : Falafel

Am Besten am Vortag beginnen !

Zutaten :

1 Kilo Pferdebohnen ; oder 1 Kilo Saubohnen ; oder 1/2 kg Pferdebohnen und 1/2 kg Kichererbsen  
2 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Dille  
4 Zweige Sellerieblätter  
2 Stangen Lauch

Gewürze :

1/2 Teelöffel Kreuzkümmel ( Kamoun )  
1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer ( gemahlen )  
5 Teelöffel Koriander  
getrockneter Chilli ( sehr wenig ) oder Chillipulver  
Salz

Sonstiges :

Sesam  
Stabmixer ( oder Fleischwolf oder Küchenmaschine )  
Pflanzenöl  
Pfanne  
Küchenpapier

Am Vortag :

1 Kilo Bohnen ( siehe oben ) mindestens 24 Stunden in Wasser einweichen.

Am Zubereitungstag :

Zwiebel ( geschält ), Knoblauch ( geschält ), Petersilie, Dille, Sellerieblätter und Lauch ( nur das Grüne verwenden ) grob hacken.

Mit den rohen, aber aufgeweichten Bohnen vermengen. Mit einem Stabmixer ( oder Fleischwolf oder Küchenmaschine ) zerkleinern. Danach die ganze Masse noch einmal ordentlich durchmischen und erneut mit dem Stabmixer ein zweites Mal fein zerkleinern.

Folgende Gewürze beimengen :

1/2 Teelöffel Kreuzkümmel ( Kamoun )  
1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer ( gemahlen )  
5 Teelöffel Koriander  
getrockneter Chilli ( sehr wenig - je nach Schärfe )  
Salz nach Geschmack

Kleine Laibchen formen, in Sesam wenden und in sehr heißem Pflanzenöl backen. Die Falafel müssen schwimmen. Beidseitig goldbraun herausbacken und auf einem saugfähigem Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passt als Beilage :

Tomatensalat mit rotem Zwiebel oder  
Fladenbrot oder  
Roter Zwiebel in Zitronensaft oder  
"Mixed Pickels"

Guten Geschmack !