

## Einfaches Falafel Rezept

### Zutaten für 12 Stück:

- 200 g eingeweichte Kichererbsen
- 1 TL Backpulver
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Korianderpulver oder frischer gehackter Koriander
- 1 EL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- optional: 2 EL Mehl oder Semmelbrösel



<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 10 Minuten
<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 20 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	ca. 30 Minuten
<b>Ruhezeit:</b>	30 Minuten

### Falafel selber machen - so gehts:

1. Spüle die Kichererbsen ab und gib sie in eine Schüssel.
2. Schäle die Zwiebel, schneide sie in kleine Würfel und gib sie hinzu.
3. Schäle den Knoblauch und reibe ihn zu den Kichererbsen. Gib die Petersilie, Koriander und Kreuzkümmel in die Schüssel.
4. Mixe nun alles gut durch, das funktioniert am besten mit einer Küchenmaschine.

**Thermomix-Besitzer** geben alles zusammen in den Mixtopf und schalten ihn für zweimal 30 Sekunden auf Stufe 8 ein. Zwischendurch wird alles mit dem Spatel runtergeschoben.

5. Schmecke die Falafelmasse anschließend mit Salz und Pfeffer ab.
6. Lasse die Masse für mindestens 30 Minuten ruhen, damit sie sich gut binden kann.
7. Knete nun das Backpulver unter und forme anschließend kleine Bällchen aus dem Falafelteig, im Idealfall sind sie 2 cm dick. Gut funktioniert das mit Hilfe eines Eiskugelportionierers.
8. **Falafel braten, frittieren oder backen?** Nun hast du die Wahl: Du kannst deine Falafeln sowohl braten, als auch frittieren oder backen. Ich entscheide mich meist für die

kalorienarme Variante aus dem Backofen. Dafür gebe ich die Bällchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech und schiebe sie für 15 Minuten in den auf 220°C Ober- und Unterhitze vorgeheizten Backofen. Sehr gut geht das Frittieren aber auch mit einem Air Fryer.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

