



# Falafel Bowl

🕒 80–85 Min   

## Zubereitung

- 1 Zunächst die Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Über Nacht einweichen lassen, bis sich ihre Größe verdreifacht hat.
- 2 Im nächsten Schritt die Kichererbsen auslösen und in einen Schnellkochtopf geben. Dann die anderen Zutaten außer Mehl und Backpulver hinzufügen und hacken.
- 3 Nun die Zutaten in eine Schüssel geben, Mehl und Backpulver hinzufügen und gut vermischen. Dann die Schüssel mit einem Deckel abdecken und eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen.
- 4 Die Mischung zu kleinen Kugeln formen und die Bällchen auf ein Blech legen. Danach das Öl auf 180°C erhitzen und die Falafel zwei bis drei Minuten frittieren (etwa 10 Falafeln auf einmal). Nach dem Frittieren die Falafeln auf ein mit einem Papiertuch ausgelegtes Tablett geben.
- 5 Im letzten Schritt das geschnittene Gemüse auf zwei Teller verteilen und mit Salz, Pfeffer, Öl und Limettensaft würzen. Hummus hinzufügen, die Falafeln darauf verteilen und mit Sesam und Frühlingszwiebeln servieren.

## Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

Für die Falafeln:

200 g	Trockene Kichererbsen
80 g	Zwiebel, geschnitten
60 g	Petersilie, geschnitten
3 Stk.	Knoblauchzehen
0.5 Stk.	Zitrone (Saft davon)
2 EL	Mehl
0.5 TL	Backpulver
1 TL	♦ Cumin (Kreuzkümmel) gemahlen
1 TL	♦ Himalayasalz
0.5 TL	♦ Koriander gemahlen
1 Prise	♦ Pfeffer schwarz ganz
	Öl zum Braten

Zusätzlich dazu:

150 g	Hummus
2 Stk.	Radieschen
0.5 Stk.	Salatgurke
100 g	Kirschtomaten
1 Stk.	Limette
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Pfeffer schwarz ganz
	Olivenöl
	Sesam und Frühlingszwiebeln zum Servieren

