

Falafel Bowl

80–85 Min

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	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

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.