

Falafel

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Hülsenfrüchte, Getreide
Arabischer Raum

Vorbereitung
Kochzeit
Menge für 4 - 6 Personen

Zutaten für Einkaufsliste

| Pos. | Menge | Einheit | Zutaten |
|----------------|-------|-----------|---|
| Zutaten | | | |
| 1 | 300 | Gramm | garbanzos pelados |
| 2 | 1 | Teelöffel | Comino molido |
| 2 | 1 | Teelöffel | Nigella sativa (Schwarzkümmelsamen) |
| 3 | 2 | Teelöffel | Cilantro molido |
| 3 | 1 | Teelöffel | Sesamo tostado |
| 4 | 6 | Stängel | Perejil picado |
| 5 | 1 | Stängel | Menta fresca |
| 6 | 2 | Stängel | Cilantro fresco |
| 6 | 3 | Zehe/n | Ajo picado |
| 7 | 1 | Teelöffel | Levadura |
| 8 | 5 | Esslöffel | Harina blanca |
| 8 | 1 | Stück | Cebolla picada |
| 9 | 3 | Deziliter | Aceite de girasol para freir |
| 10 | | Person/en | Sal a gusto |
| 11 | 1 | Stück | Chili rojo fresco o chili granulado: optional |
| 12 | 1 | Esslöffel | Tahin |
| 13 | 1 | Teelöffel | Garam Massala: Optionale Geschmacksvariante) |

Falafel

Anleitung Zubereitung

| | |
|---|---|
| 1 | Mojar garbanzos pelados unos 12 horas (no cocinarlos!) |
| 2 | Alternativamente en vez de utilizar los ingredientes mencionados tb. se encuentran mezclas de especias para Falafel. La masa se puede condimentar tambien con otros condimentos para darles sabores varjados. Por ejemplo Ajowan, Carum, Nigella, Pimienta rosa, Curcuma. A gusto se pueden aumentar o reducir las cantidades de condimentos. |
| 3 | Picar la cebolla y los dientes de ajo, menta, cilantro, perejil |
| 4 | Agregar a los garbanzos el jugo de limon, Tahin, harina, condimentos y la harina. Triturar todo con una batidora hasta que la masa tenga una consistencia espesa, pero no tritularlo hasta que queda un purée fino. Es mas rico si todavia contiene unos pedazitos gruesos. |
| 5 | Agregar la cebolla, el ajo, la menta, el cilantro, perejil y sal y mezclar lo bien. Agregar una cuchara de sesamo blanco o negro. |
| 6 | Formar bolitas con una pequena cuchara para helado o formar las bolitas con dos cucharas normales. |
| 7 | Freir las bolitas por ambos lados hasta que son bien dorados. |
| 8 | Servirlo con pan de pita, una ensalada de pepino y tomate y una salsa rica y sabrosa. |
| 9 | Salsa de yogur o crema agria: Feta, yogur/crema agria, ajo y hierbas a gusto. |

Falafel

