

Falafel & Füllungen

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

dddsdfddsfa

Arabischer Raum

Vorbereitung

Kochzeit

Menge für

4 Personen

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	
Zutaten				1. Falafel
1	1	Bund	Petersilie	
2	20	Blatt/Blätter	frische Pfefferminze	
3	2	Esslöffel	Falafel Gewürz oder selber mit Koriander, Kreuzkümmel würzen	
4	2	Teelöffel	Tahin	
5	0.5	Teelöffel	Backpulver	
6	2	Esslöffel	Mehl: optional	
7	1	Teelöffel	Salz	
8	2	Teelöffel	Sesam	
9	1	Stück	Zwiebel	
10	250	Gramm	geschälte Kichererbsen	
Zutaten				2. Salat
11	2	Stück	Tomaten	
12	1	Stück	Gurke	
13	1	Stück	Zitrone	
14		Bund	Koriander	
Zutaten				3. Gemüsefüllung
15	4	Stück	Rote, süsse lange Paprika	
16	1	Stück	Fenchel	
17	2	Stück	Knoblauch	
18	2	Esslöffel	Olivenöl	
19	1	Esslöffel	Sesam	
Zutaten				4. Dip
20	250	Gramm	Naturjoghurt	
21	1	Bund	Schnittlauch	
22	1	Teelöffel	Salz	
23	1	Teelöffel	Garam-Massala	
24	2	Gramm	Dill getrocknet	
25	1	Esslöffel	Meerrettich aus Tube	

Falafel & Füllungen

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
Zutaten			5. Fladenbrot
26	8	Stück	Fladenbrot, Lavas, Weizentortillas

Anleitung Zubereitung

1	Falafel	Kichererbsen über Nacht einweichen und mit allen Zutaten pürieren. Danach Bällchen formen und in Erdnuss- oder Sonnenblume langsam auf nicht zu grosser Hitze frittieren bis goldbraun. Meine Empfehlung ist die Zwiebel und die Kräuter mit dem Messer fein schneiden und erst nach dem Pürieren begeben.
2	Salat	Tomaten schälen, Zwiebeln feinschneiden, Gurke schälen und entkernen, fein schneiden und mit dem Zitronensaft einer Zitrone vermischen. Salzen und gehackten Koriander dazugeben.
3	Gemüse	Paprika waschen, mit etwas Oel einpinseln und im Ofen ca. 20 Minuten bei hoher Temperatur garen. Paprika schälen und entkernen. Fenchel dünsten. Sesam und Knoblauch leicht anrösten. Alle Zutaten mischen, salzen und mit Balsamico abschmecken. Optional mit etwas Kashmir-Chili würzen.
4	Pikante Sauce	Dazu eine pikante Sauce nach belieben servieren, Tabasco, etc.