

# 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
<b>Zutaten</b>			<b>5. Fladenbrot</b>
26	8	Stück	Fladenbrot, Lavas, Weizentortillas

## Anleitung Zubereitung

1	<b>Falafel</b>	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	<b>Salat</b>	Tomaten schälen, Zwiebeln feinschneiden, Gurke schälen und entkernen, fein schneiden und mit dem Zitronensaft einer Zitrone vermischen. Salzen und gehackten Koriander dazugeben.
3	<b>Gemüse</b>	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	<b>Pikante Sauce</b>	Dazu eine pikante Sauce nach belieben servieren, Tabasco, etc.