

Falafel

Als Evergreen der Veganen KüFa darf natürlich die Falafel nicht fehlen.

Zutaten

für etwa 2.5kg Falafel

- Kichererbsen Trocken 1 kg
- Zwiebeln 500 g
- Petersilie, glatt 1 Bund
- Koriandergrün 1 Bund
- Koriander
- Kreuzkümmel
- Knoblauch 6 Zehen
- Salz
- Pfeffer
- Backpulver
- Zitronensaft
- Öl zum Fritieren
- Ggf. Kichererbsenmehl (siehe #Tipps)

Equipment

- Fleischwolf
- Wok und Brenner

Vorbereitung

Die Kichererbsen müssen für ca. 8 h einweichen, aber werden nicht gekocht.

Falafelmasse

Zwiebeln sowie Knoblauch, Petersilie und Koriandergrün grob hacken und zusammen mit den eingeweichten Kichererbsen und allen anderen Zutaten durch den Wolf geben (grobe oder mittlere Scheibe (4-6mm)).

Die schön grüne Falafelmasse ist jetzt soweit fertig und sollte möglichst noch eine Stunde abgedeckt ruhen.

Frittieren

Siehe auch "How-to Frittieren".

Dann können kleine Kugeln geformt werden (2,5 - 3 cm Durchmesser). Zu große Kugeln brauchen zu lange um auch von innen gar zu werden bis die Außenseite kross genug ist.

Die Kugeln sollten direkt nach dem Formen frittiert werden. "Vorgeformte" Kugeln zerfallen oft beim Frittieren.

Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht zum Frittieren einen Wock zu verwenden. Dabei brauchen die Falafeln 3-5 minuten bis sie fertig sind.

Tipps

- Wenn die Kugeln beim frittieren zerfallen, kann es helfen etwas Kichererbsenmehl unter die Falafelmasse zu mischen.
- Falafel schmecken am besten frisch. Wenn sie abgekühlt sind, sind sie schnell nicht mehr so schön fluffig.

Dazu passt

- Yufka
- Granatapfelsirup
-

Version #4

Erstellt: 2025-02-27 19:29:53 UTC von ESC-IT Migration Bot

Zuletzt aktualisiert: 2026-03-24 12:45:45 UTC von Knoblauchfahne Migration Bot