



Falafel

Zutaten:

1250 g Kichererbsen
5 Zwiebeln
15 Zehen Knoblauch
viel Petersilie
5 TL Kreuzkümmel
5 TL Koriander
2 ½ TL Kurkuma
Salz
Pfeffer
4-5 EL Mehl
5 TL Backpulver
etwas Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit kaltem Wasser gut abspülen. Zwiebel und Knoblauch schälen und etwas zerkleinern (pürieren). Kichererbsen mit Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie pürieren, bis eine Art Paste entsteht. Nun die Gewürze hinzufügen und noch einmal durchpürieren, bis alles gut vermischt ist. Die Paste in eine Schüssel geben und das Mehl löffelweise hinzugeben und mit einer Gabel gut untermischen. Zuletzt das Backpulver untermischen, bis alles glatt ist. Ist der Teig noch zu matschig, einfach noch etwas Mehl hinzugeben.

Jeweils einen Esslöffel Teig mit den Fingerspitzen zu kleinen Bällchen formen.

Falafel mit Öl bestreichen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Backblech unbedingt mit Backpapier auslegen.

Ca. 15 Minuten im Ofen backen bis die Falafel goldbraun sind.