

# VESTESSEN



## FALAFEL (18 Stück a 30g)

### ZUTATEN:

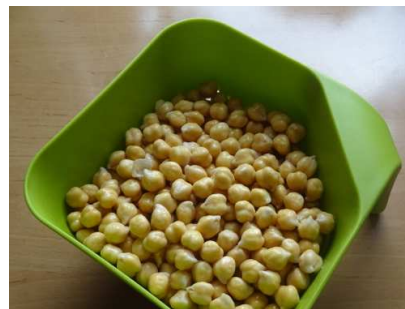
250g getrocknete Kichererbsen, je 2 EL Weizenmehl & Petersilie, je 1 TL Salz, Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver, Knoblauchgranulat & Backpulver je 1 Prise Pfeffer schwarz & Chilipulver, 1 große Zwiebel, Rapsöl zum Frittieren

### NÄHRWERTE PRO STÜCK:

51.5 Kalorien, 3g Protein, 7g Kohlenhydrate (davon 2.5g Ballaststoffe), 1g Fett\*



1) Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit reichlich Wasser auffüllen und Kichererbsen 8 (bis 24) Stunden quellen lassen



2) Kichererbsen in ein Sieb abgießen und gründlich mit Wasser abspülen



3) Kichererbsen 3 mal durch den Fleischwolf drehen, Zwiebel häuten und ebenfalls durch den Fleischwolf lassen



4) Weizenmehl, Petersilie, Gewürze und Backpulver in die Schüssel geben, danach alles gründlich mit der Hand verkneten



5) Mit der Küchenwaage 30g-Portionen abwägen und diese mit angefeuchteten Händen zu Kugeln rollen



6) Mindestens 500ml Rapsöl in einem kleinen Kochtopf erhitzen und die Kugeln 5-7 Minuten frittieren (3/4 der max. Hitze)



7) Mit einem Schaumlöffel o.ä. aus dem Rapsöl holen und die Falafel auf Küchenpapier abtropfen lassen

### TIPPS:

Anstelle eines Fleischwolfs kann auch ein Pürierstab verwendet werden. Die Konsistenz wird dann allerdings weicher.

Die Falafel passen z.B. zu gemischtem Salat und Fladenbrot!

Traditionell gehört ein Dip aus Joghurt und Minze dazu. Jeder andere Dip, aber auch Grillsaucen passen ebenfalls.

\* Fettgehalt im unfrittierten Zustand