

Inbars grünes Falafel mit Kräuter-Tahini

Für 6-8 Personen (ergibt ca. 40-45 mittelgroße Falafel)

Zutaten Falafel

500 g rohe Kichererbsen
Wasser
½ Handvoll glatte Petersilie
½ Handvoll Koriander
1-2 Zwiebeln
3-5 Knoblauchzehen
½ Chilischote
1 EL Kreuzkümmel
1-2 EL Sesam
1 EL Schwarzkümmel
½ EL Salz
1 EL Natron
1 Liter raffiniertes
Sonnenblumenöl
(oder raffiniertes Rapsöl) zum
Frittieren

Zutaten Tahini

Petersilie
Koriander
marrokanische Minze
(insgesamt sollten die frischen
Kräuter eine große Handvoll
sein)
250 g Tahin (Sesampaste)
1-2 Knoblauchzehen
Saft von 2-4 Zitronen
Salz & Pfeffer

Zubereitung Falafel

Die Kichererbsen am besten schon am Vortag in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und mindestens zwölf Stunden einweichen lassen. Aufgequollene Kichererbsen in ein Sieb geben und unter dem Wasserhahn abspülen.

Tipp: Keine Kichererbsen aus Dose oder Glas verwenden. Diese lassen sich nicht gut frittieren!

Die Blätter der Petersilie und des Korianders vom Stängel in eine Schüssel zupfen und dann beiseite stellen.

Die Zwiebel schälen und halbieren. Die Chilischote in grobe Stücke hacken, genauso den Knoblauch.

Dann Knoblauch, Chilischote, Zwiebeln, Kräuter zusammen mit den Kichererbsen und einem Schluck Wasser in den Mixer geben und zu einer Masse mixen.

Tipp: Wer keinen Mixer hat, kann auch einen Pürierstab verwenden. Wichtig: Die Zutaten müssen sehr klein püriert werden.

Dann die Masse in eine Schüssel geben und mit Kreuzkümmel, Sesam, Pfeffer, Salz, Schwarzkümmel und Natron würzen und alles gut vermengen und noch ein bisschen Wasser dazugeben, bis die Masse nicht ganz so fest ist, so dass sie sich formen lässt.

Zum Frittieren einen Topf mit dem Öl erhitzen.

Aus der Masse tischtennisgroße Kugeln formen und im heißen Öl für maximal 1,5 Minuten frittieren. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Am besten zuerst nur ein paar Falafel machen und probieren, ob die Gewürzmischung so schmeckt. Ansonsten könnte jetzt nochmal die Mischung nochmal nachgewürzt werden.

Zubereitung Tahini

Eine Handvoll Minze, Petersilie und Koriander klein schneiden und in eine Schüssel geben. Dann das Tahin dazugeben. Die Knoblauchzehen und Zitrone auspressen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu passt noch ein Salat mit Gurken, Tomaten und Paprika.

Guten Appetit!