

Zubereitungsarten

Friteuse: ca.3 min in 180°C heissem Oel frittieren.

Backofen: Im vorgeheiztem Ofen auf ungefettetem Blech 15-20 Minuten.

Pfanne: mit wenig Oel 4 Minuten anbraten, wenden und weitere 1-2 Minuten.

Serviervorschlag:

Falafel können in einem Taschenbrot (Pitta) zusammen mit verschiedenen Salate serviert werden.

Salat (4 Portionen)

Salat wird ohne Sauce bereit gestellt, 2 Tomaten, 1 Peperoni, 1 Gurke in kleine ca 5mm grosse Würfel schneiden, evtl. etwas Zwiebeln und Peterli, ganz wenig Salz.

Sauce

Als Sauce wird eine Sesamsauce sogen. "Tchina" (Sesampaste vermischt mit Zitronensaft, Wasser, Knoblauch, Salz, Peterli) vorbereiten. Auch eine gut gewürzte Quark / Joghurtsauce kann gute Dienste leisten (Quark, Joghurt, herzhaft Knoblauch, Salz, Dill oder andere Kräuter, Chillipulver oder Pfeffer.)

Die Pitta mit den bereitgestellten Salaten bis ca zur Hälfte füllen, 3-4 Falafelkugeln dazulegen, mit etwas Sauce übergossen.