

Falafel



Zubereitungszeit

60 Minuten + über Nacht einweichen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	460 kcal
Eiweiss:	13 g
Fett:	33 g
Kohlenhydrate:	26 g

Tipps zu diesem Rezept

- Die Falafelmasse hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank.
- Im «Noon» werden die Falafel mit Salat, Petersilie und Tomatenscheiben serviert.

Zubereitung

1. Am Vortag Kichererbsen und Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am Zubereitungstag Kichererbsen und Bohnen abgiessen und mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen.
3. Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke schneiden.
4. Kichererbsen, Bohnen, Zwiebel und Knoblauch portionenweise im Cutter fein hacken oder durch den Fleischwolf (feinste Scheibe) drehen. Die Masse muss fein und homogen sein.
5. Alle Gewürze dazugeben, alles mischen. Zum Schluss Sesam und Backpulver dazugeben. Masse gut mischen.
6. Mit einem Falafel-Löffel oder von Hand feste Bällchen formen.
7. Für die Sesamsauce Tahini und Zitronensaft verrühren. Knoblauch dazupressen. Mit Salz würzen. Wasser portionenweise unter ständigem Rühren zur Sauce geben, bis sie eine dickflüssige Konsistenz hat.
8. Öl auf 180 °C erhitzen. Falafel darin portionenweise 4-5 Minuten frittieren. Falafel mit Sesamsauce servieren.

Zutaten für 10 Portionen

200 g	getrocknete Kichererbsen
200 g	getrocknete Saubohnen aus dem Delikatessgeschäft
40 g	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
16 g	Salz
4 g	gemahlener Koriander aus dem Delikatessgeschäft
2 g	gemahlener Kreuzkümmel aus dem Delikatessgeschäft
5 g	gemahlene Gewürznelken
5 g	gemahlener Pfeffer
5 g	Chilipulver
1.5 TL	Sesam
1 Prise	Backpulver
	HOLL-Rapsöl (hoch erhitzbar) zum Frittieren

Sesamsauce

300 g	Tahini (Sesampaste)
2 dl	Zitronensaft
2	Knoblauchzehen
	Salz
1 dl	Wasser