

Falafel

Das Rezept kann vielfältig variiert werden, mit Gewürzen, weiteren Zutaten etc. Am Ende des Rezeptes gibt es wieder zusätzliche Infos. Falafel können heiß und kalt sowohl als Hauptspeise als auch als Partysnack gereicht werden.

Zutaten (für 4 bis 6 Personen)

400g getrocknete Kichererbsen (schmecken einfach besser als die aus der Dose!)
1 EL Petersilie(getrocknet) oder 1 Bund frische gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauch (getrocknet) oder ½ Bund frischer gehackter Schnittlauch
2 bis 3 rote Zwiebeln
4 bis 8 Knoblauchzehen (je nach persönlichem Geschmack)
2 TL Kreuzkümmel/Cumin (gemahlen)
2 TL Koriander (gemahlen)
Eine Prise Paprikagewürz
2 TL Backpulver
1 TL Salz
Prise Pfeffer (zum Abschmecken)
Öl zum Frittieren
0,1 bis 0,4 Ltr. Wasser (heiß)
3 bis 8 EL Mehl (je nach Konsistenz der angerührten Masse)
100g Paniermehl oder Semmelbrösel
3 rohe Eier
5 bis 8 EL geriebener Käse (Edamer oder Emmentaler oder beides gemischt)

- Beilagen-Tipp -

Als Beilage bzw. Ergänzung kann man Fladenbrot, Toast oder Baguette reichen.

Zum dippen oder als Abrundung des Gerichts kann man je nach Geschmack und Vorliebe wählen (passt alles ganz gut):

Senf, Ketchup, diverse Dippes, Tzatziki, Aioli, Ezme, Sambal Oelek oder Remoulade.

Küchengeräte

- große Schüssel (zum Anrühren)
- sehr große Schüssel zum Wässern der Kichererbsen (man glaubt gar nicht, wie die aufquellen!
- Eine Ablage für die fertig gerollten rohen Falafelbällchen
- Fritteuse oder Topf für Öl (sicherer ist eine Fritteuse!)
- Grillzange oder Schöpfkelle aus Metall zum herausfischen der Falafel
- Küchenmaschine oder Fleischwolf zum zerkleinern der Kichererbsen
- Einfaches Küchensieb
- Küchenkrepp (Zewa oder so...)

Zubereitung

1. Man bedenke bei getrockneten Kichererbsen, dass diese vor der Zubereitung gut 24 Stunden gewässert werden müssen!
2. Die getrockneten Kichererbsen mit lauwarmen Wasser abwaschen und in eine sehr große Schüssel mit warmen Wasser 24 Stunden einweichen lassen. Zwischendurch, also ca. nach

- 12 Stunden einmal das Wasser austauschen (Kichererbsen verlieren über das Wässern Bitter- und Giftstoffe, schmeckt dann auch einfach milder).
3. Nach ca. 24 Stunden, also am nächsten Tag die Kichererbsen abgießen und noch einmal mit kaltem Wasser am besten im Küchensieb abspülen.
 4. Die Kichererbsen nun in einer Küchenmaschine oder in einem Fleischwolf relativ fein zerkleinern. Trotz der Wässerung sollte man sich nicht täuschen, wie hart und widerspenstig Kichererbsen sein können :-)
 5. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen klein hacken.
 6. Nun die zerkleinerten Zwiebeln und Knoblauchzehen, die Gewürze (wenn frisch, auch klein hacken!) hinzugeben.
 7. Das Mehl, das Paniermehl bzw. die Semmelbrösel und das Backpulver zusammen in einer extra Schüssel trocken sorgfältig vermischen.
 8. Die Falafelmasse nun einmal kurz durchrühren und noch die restlichen Zutaten (Achtung! bis auf das Wasser und den geriebenen Käse!!! ansonsten alles, was noch übrig ist, siehe oben) hinzu geben und sehr gut verrühren bzw. pürieren, jetzt wird auch die Prise Pfeffer hinzugefügt.
 9. Nun müssten alle Zutaten mit Ausnahme des Käse in der Schüssel sein!
 10. Jetzt wird nur noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt! Je nach Gusto gibt es eben noch etwas Salz oder Pfeffer hinzu. Es schmeckt roh natürlich alles sehr komisch, es geht aber lediglich noch um das „würzige“ Abschmecken!
 11. Nun wird die Konsistenz, also die Beschaffenheit der Masse mit Wasser soweit angepasst, bis es wie ein Teig, also formbar ist. Ausgleichen kann man je nach dem mit zusätzlich Mehl oder eben mehr Wasser.
 12. Jetzt, als letzte Zugabe kommt der geriebene Käse dazu. Eventuell gibt man je nach Gefühl auch etwas mehr geriebenen Käse dazu. Mit dem hinzugefügten Käse wird die ganze Masse jetzt noch einmal vorsichtig verrührt.
 13. Man sollte den Teig nun für ca. 10 bis 15min ruhen lassen, bevorzugt im Kühlschrank.
 14. So, jetzt wird die Fritteuse bzw. das Öl im Topf erhitzt. Das Öl sollte ca. eine Temperatur von 170°C bis 180°C haben.
 15. Während das Öl aufheizt, formen wir nun aus der Teigmasse kleine Bällchen. Mit der Größe ist es so eine Sache. Werden die Bällchen zu groß, sind die Falafel hinterher aussen steinhart und innen noch nicht gar, macht man sie zu klein, braucht man gute Zähne :-). Bei uns hat sich so eine Größe bewährt, die in Etwa dem Volumen von 1,5 Eiern entspricht, also eine gute Hand voll.
 16. Wenn das Öl die erforderliche Temperatur erreicht hat, werden langsam nach und nach die Falafel-Bällchen in das Öl gelassen. Die Bällchen müssen relativ frei schwimmen, also nicht zu viele gleichzeitig hinzu geben.
 17. Die Bällchen werden ungefähr 5-6 Minuten richtig goldbraun frittiert. Die Falafel, die schon eine richtig schöne dunkle Bräune haben, vorsichtig aus dem Fett herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Außen sollten sie schon recht knusprig sein. So weiter machen, bis alle Falafel-Bällchen fertig frittiert sind.

So, nun einfach noch servieren und guten Appetit!

***Info zu Falafel**

Falafel-Rezepte gibt es natürlich wie Sand am Meer! Unser Rezept ist zwar eine recht eigensinnige, aber sehr schmackhafte Kombination verschiedener Falafelkreationen mit zusätzlichen Zutaten wie Ei und Käse. Die Zutat „geriebener Käse“ haben wir bisher in keinem anderen Falafel-Rezept entdecken können, macht die Falafel aber würziger, innen weicher, ja nahezu schon softig. Wasser hat sich als Zutat bewährt, damit die Falafel nicht steinhart werden.

Falafel, die übrig bleiben, kann man problemlos einen Tag im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag entweder in der Mikrowelle erwärmen oder kalt essen.

Mathias Hense, 2009