

Falafel

bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

650 gr Kichererbsen (aus der Dose) abgetropft, 1 rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen (durchgepresst), 100 gr Vollkornbrot, 2 kleine rote Chillischoten, 1 Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen), 1 Teelöffel Koriander (gemahlen), 1 Teelöffel Kurkuma, 1 Esslöffel Koriander (frisch gehackt), 1 Ei (verquirlt), 100 gr Vollkornpaniermehl, Pflanzenöl, Salz & Pfeffer.

Die Zubereitung:

Kichererbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Brot, Chillis, Gewürze und 1 Ei frischen Koriander im Mixer pürieren. Gut umrühren und nachwürzen. Die Mischung herausnehmen und darauf Walnuß große Bällchen formen. Das Ei in eine flache Schüssel geben, die Bällchen zuerst im Ei danach im Paniermehl wenden. Überschüssiges Paniermehl abschütteln. Das Frittieröl auf 180° erhitzen und die Bällchen 2-3 Minuten knusprig und braun frittieren. Auf Küchenpappier abtropfen lassen.