

Vegetarische Rezepte

Falaffel

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Erbsen, Vegetarisch

250 g	Kichererbsen	1/2 Teel.	Kreuzkümmel
1 große	Gemüsezwiebel, fein gehackt		Frisch gemahlenen
100 g	Vollkorn-Weizenmehl		Muskatnuss
1	Knoblauchzehe		Salz
1 Teel.	Koriander	Ö Liter	Wasser
			zum Frittieren

Die Kichererbsen in Wasser einweichen (ca. 10 Stunden), anschließend in einem Sieb gut durchspülen und abtropfen lassen.

Die Kichererbsen im Mixer pürieren und ca. 3 dl. Wasser zugeben. Die Knoblauchzehe pressen und zusammen mit der fein gehackten Zwiebel, den Gewürzen und etwas Salz begeben und mischen. Das Mehl unterrühren, bis ein kompakter Teig entsteht - bei Bedarf noch etwas Wasser unterrühren. Kleine Bällchen oder Kroketten von ca. 4cm Durchmesser formen.

Das Öl in der Friteuse oder einer tiefen Bratpfanne erhitzen und die Kroketten darin ca. 4 Minuten goldbraun backen.

Abtropfen lassen und zusammen mit verschiedenen Salaten servieren.