

FALAFEL MIT MARINIERTEM GURKENSALAT

Pikante Bällchen mit wertvollem Eiweiß



ZUTATEN

250 g	Kichererbsen (getrocknet)
1	weiße Zwiebel
1 EL	Brecht Harissa
9 EL	helles Dinkel- oder Weizenmehl
1 L	hocherhitzbares Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
1	Limette, davon der Saft
1	rote Zwiebel
2	Gurken
1 TL	Brecht Kräutersalz classic
1 TL	Brecht Schwarzkümmel ganz

FÜR 4 PERSONEN

ZEIT

45 Minuten

ZUBEREITUNG

FALAFEL

1. Die Kichererbsen über Nacht einweichen, dann gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Die weiße Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Zusammen mit den Kichererbsen und Brecht Harissa pürieren bis eine Paste entsteht. Mit Brecht Kräutersalz kräftig abschmecken.
3. Löffelweise das Mehl hinzugeben und mit einer Gabel gut untermischen. Nur so viel Mehl verwenden, dass der Teig formbar und nicht mehr feucht ist.
4. Das Öl in einem Topf auf höchster Stufe erhitzen. Den Teig löffelweise mit den Händen zu kleinen Bällchen formen und etwa 2-4 Minuten im Öl knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

GURKENSALAT

1. Gurken waschen und in feine Scheiben hobeln. Die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. In einer Schüssel mit Limettensaft mischen und mit Brecht Kräutersalz abschmecken. Mit Brecht Schwarzkümmel garnieren.

TIPP

Auch Sojamehl kann gut zum Binden der Falafel eingesetzt werden.

Keine Zeit zum Einweichen? Kichererbsen sind auch küchenfertig als Konserve erhältlich (entspricht 240 g Abtropfgewicht).

Die perfekt Beilage zu diesem Gericht sind dünne Fladenbrote (z.B. Yufka oder auch Tortillafladen).