

Rezeptvorschlag März 2017

Knusprig - locker: vegane Falaffel aus Kichererbsenmehl

Vegane Entdeckung bei *Chefkoch.de*: diese schnell gemachten Falaffel aus der „Bordküche“ schmecken frisch und noch warm am besten. Mit einer Handvoll Salat, Hummus*, Oliven und Pide kombiniert ergeben sie ein feines Abendessen oder eine Vorspeisenplatte. Vegetarier können sich einen Joghurt-Dipp dazu leisten.

Zutaten für 10-12 Falaffel:

| | |
|------------|------------------------------------|
| 250 g | Kichererbsenmehl* |
| 1 | fein gehackte mittelgroße Zwiebel |
| 4 Zehen | Knoblauch, gehackt |
| 2 EL | fein gehackte Petersilie/Koriander |
| Salz* | |
| 2 TL | Zaatar* |
| ½ TL | Gemahlener Kreuzkümmel* (optional) |
| 2 Msp. | Backpulver |
| 350-400 ml | kochendes Wasser |
| 1 TL | Zitronensaft |
| 2 TL | Olivenöl* |
| Olivenöl | zum Braten |

_____ *in unserem Weltladen bio & fair erhältlich

Zubereitung:

Zwiebel, Petersilie und Knoblauch fein hacken und in einer Schüssel mit den Gewürzen, dem Kichererbsenmehl und dem Backpulver vermischen. Abschmecken - der Teig sollte ein bisschen zu intensiv zum Roh essen schmecken. 400 ml Wasser kochen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen oder der Gabel in die Masse einarbeiten. Dabei nicht alles Wasser auf einmal dazugeben, sondern die Konsistenz prüfen - sie sollte etwas fester als ein Rührteig sein, so dass man mit dem Löffel noch Nocken abstechen kann. Zum Schluss 2 Teelöffel Olivenöl und den Zitronensaft unterrühren.

Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen eine Schale mit warmem Wasser neben dem Herd bereitstellen. Olivenöl in einer ausreichend großen Pfanne auf höhere Mittelhitze erhitzen. Nun zwei Löffel oder einen Eisportionierer nehmen, in das Wasser tauchen und Nocken/ Kugeln in 1 cm Abstand in die Pfanne setzen. Dabei den Portionierer/die Löffel immer wieder ins Wasser tauchen, damit der Teig nicht anhaftet. Die Teiglinge gehen in der Pfanne etwas auseinander, aber der Teig geht nicht weiter auf.

Nach etwa zwei bis drei Minuten vorsichtig den Pfannenwender unter die Falaffel schieben. Erst dann wenden, wenn sie sich leicht vom Pfannenboden lösen. Die Hitze etwas reduzieren und wenig Öl nachgießen, falls der Pfannenboden trocken wird.

Sind die Falaffel goldbraun, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp kurz ruhen lassen.

Möglichst noch warm servieren! Dazu passt ein grüner Tee mit Minze* oder ein süffiger Rotwein wie z.B. Shiraz von Koopmannskloof*



Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!