

Schnelle Falafel aus Kichererbsenmehl

Zutaten für 4 Portionen

120 g	Kichererbsenmehl
½ TL	Kreuzkümmel
1 EL	Petersilie, frisch, gehackt
1	Schalotte(n), gehackt
2	Knoblauchzehe(n), gehackt
1 Msp.	Backpulver
1 TL	Salz
200 ml	Wasser, kochend
1 TL	Olivenöl
½ TL	Zitronensaft
	Olivenöl, zum Braten

Alle trockenen und frischen Zutaten gründlich miteinander mischen. Kochendes Wasser zugießen, ab ca. 120 ml langsamer gießen und gleichzeitig intensiv rühren. Ca. 10 min stehen lassen, der Teig sollte zügig eindicken. Dann Olivenöl und Zitronensaft untermischen.

Mit feuchten Händen - der Teig klebt sehr stark - flache "Burger" formen.

Eine Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen, Olivenöl hineingeben und nacheinander die Falafel zugedeckt braten. Das verhindert das Austrocknen. Möglichst nur einmal wenden.

Nach meinen Erfahrungen ist die benötigte Wassermenge sehr vom Mehl abhängig. Falls es zu breiig wird, noch etwas Kichererbsenmehl hinzufügen.

