

Falafel

Zutaten für 4 Portionen

200 g	Kichererbsen
1 Scheibe	Toastbrot
1 stck.	Zwiebel
4 stck.	Knoblauchzehen
½ Bund	Petersilie
2 TL	Koriander
2 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Backpulver
2 EL	Mehl
	Evtl. Wasser

Kichererbsen über Nacht einweichen. Das Brot zerkrümeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Petersilie waschen und die Blätter abzupfen. Brot, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen mit dem Pürierstab fein zerkleinern (evtl. etwas Wasser dazugeben).

Das Püree mit Koriander, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Mehl und Backpulver verkneten.

Kleine Bällchen daraus formen und in Fett goldgelb ausbacken.