

# Falafel aus rohen Kichererbsen

Die Kichererbsen über Nacht einweichen, gut abtropfen lassen und mit der Zwiebel und den Knoblauchzehen durch den Wolf drehen. Man kann auch eine Gemüseraffel nehmen, die muss aber elektrisch sein. Mit gekochten Kichererbsen oder Kichererbsen aus der Dose geht es auch, wird aber niemals so knackig wie mit rohen.

Zu den Kichererbsen Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz, evtl. Chili, Backpulver und etwa 6 bis 8 EL Mehl geben und alles gut durchkneten. Aus jeweils einem gehäuften Teelöffel der Masse Bällchen formen, diese in Mehl oder Paniermehl wenden und in Olivenöl ausbacken. Die Falafel auf Küchentrepp abtropfen lassen und im Backofen warm halten.

Tipps: gekeimte Kichererbsen verwenden, dann sind sie nicht nur Proteinbomben sondern haben auch noch einen extra Kick Vitamine. Falafel müssen nicht frittiert werden, man kann sie auch in der Bratpfanne oder im Backofen zubereiten, dann braucht man weniger Öl.

Dazu passt Salat, Tzatziki oder Fleisch vom Grill. Falafel eignen sich auch bestens zum Tiefkühlen.

<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 40 Min.
<b>Ruhezeit:</b>	ca. 12 Std.
<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	normal
<b>Kalorien p. P.:</b>	keine Angabe



Bild für Druck ein-/ausblenden

## Zutaten für 4 Portionen:

<b>500 g</b>	Kichererbsen, getrocknete
<b>1 kleine</b>	Zwiebel(n)
<b>3</b>	Knoblauchzehe(n)
<b>1 Bund</b>	Petersilie, gehackt
<b>1</b>	Zitrone(n), ausgepresst
<b>2 TL</b>	Korianderpulver
<b>2 TL</b>	Kreuzkümmel, gemörsert
<b>1 EL</b>	Salz
<b>evtl.</b>	Chilipulver
<b>1 TL</b>	Backpulver
	Mehl
<b>evtl.</b>	Paniermehl
	Olivenöl