



REZEPT von Daniela Baier

Falafel mit Joghurt-Minze-Sauce und Pfannenbrot

Für die Falafel:

- 150 g getrocknete Kichererbsen
- 250 g weiße Bohnen aus der Dose
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Petersilie (frisch oder gefroren)
- 2 EL Dill (frisch oder gefroren)
- 1 TL Koriander Gewürz
- 2 TL Kreuzkümmel Gewürz
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer
- ÖL (z.B. Raps- oder Distelöl) zum Frittieren

Die getrockneten Kichererbsen in reichlich Wasser mindestens 8 Stunden oder am besten über Nacht einweichen. Das Wasser abgießen, die Kichererbsen abspülen und mit Hilfe einer Küchenmaschine mittelfein pürieren und in eine große Rührschüssel umfüllen. Die Bohnen in einen Sieb abgießen, abspülen und ebenfalls mit der Küchenmaschine zerkleinern und zu den Kichererbsen geben. Dann die Knoblauchzehe und Zwiebel zerkleinern und alle Falafel Zutaten in der Rührschüssel vermengen. Das Öl in einem passenden Topf zum frittieren auf mindestens 170°! erhitzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und im heißen Fett portionsweise jeweils 3-4 Minuten ausbacken. Die Bällchen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Wichtig: Das Fett muss bei jedem Frittier Vorgang heiß genug sein, sonst saugen sich die Falafel mit Fett voll und zerfallen.

Für die Joghurt-Minze-Sauce:

- 300 g griechischer Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Leinöl (wer dies zu Hause hat, sonst geht auch ein anderes hochwertiges Öl)
- einige Blätter frische Minze
- Salz / Pfeffer

Die Minze in feine Streifen schneiden und mit den übrigen Zutaten glatt rühren und abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

- 450 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 180 ml kaltes Wasser
- 10 TL Olivenöl

Mehl, Salz, Backpulver und Wasser zu einem glatten Teig verkneten, sodass dieser eine etwas zähe Konsistenz hat und nicht mehr klebt. Anschließend in ca. 10 Portionen teilen. Die einzelnen Teigkugeln mit Hilfe eines Nudelholzes sehr dünn ausrollen und mit je 1 TL Olivenöl von beiden Seiten in einer beschichteten Pfanne ausbacken. Die Fladen sollen kleine Blasen werfen und leicht Farbe bekommen.

Tipp: Mehr Geschmack bekommt das Pfannenbrot wenn man in die Pfanne z.B. Sesamsamen, Zwiebelringe oder Rosmarin hinzugibt.