



## Falafel

Falafel stammen aus der arabischen Küche und sind ein beliebtes Ethno-Fingerfood. Interessant dabei ist, die Falafel-Masse wird ohne Ei zubereitet. Der Teig, zubereitet aus pürierten Bohnen, Kichererbsen oder Mehl bindet großartig und lässt sich ausgezeichnet formen und frittieren.

Veganer haben mit diesem Gericht Ihre Freude, wer auf die Ernährung achtet und auf Hühnereier und glutenhaltiges Getreide verzichtet, freut sich auch. Schmackhaft sind die frittierten Bällchen auf jeden Fall, probieren Sie als Dip eine Schnittlauchsaucen oder eine asiatische Chili-Sauce, die Falafel sind multikulti und vertragen sich mit den unterschiedlichsten Kräutern und Saucen. Perfektes Fingerfood für die nächste Party. Gutes Gelingen wünscht das Ceres Team.

## Zubereitung

- Masse Vorbereiten: Das Kichererbsenmehl mit der aufgekochten Gemüsebrühe vermischen und abkühlen lassen.
- Knoblauchzehe fein schneiden, mit Salz bestreuen und mit dem Messerrücken zu einer Paste verarbeiten. Knoblauchpaste zur Teigmasse geben.
- Kreuzkümmel fein gemahlen zur Teigmasse geben, ebenso den Zitronenabrieb und die Petersilie.
- Die Teigmasse für die Falafel mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut durchmischen und kneten.
- Den Falafel-Teig 15 Minuten ruhen lassen.
- Mit einem Eisausstecher gleichmäßige Portionen vom Teig portionieren.
- Kugeln formen und diese in Semmelbrösel panieren.
- Ceres Kokosfett in einem Topf erhitzen und die Falafel goldbraun ausbacken und mit Ketchup und Salat servieren.

Hauptspeisen, Vegetarisch



30 Minuten



4 Portionen

## Zutaten

250 g Kichererbsenmehl

200 ml Gemüsebrühe

1/2 Knoblauchzehe

1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen

1/2 TL Zitronenabrieb

1 EL Petersilie, fein gehackt

Salz

Pfeffer

Semmelbrösel

500 g Ceres Kokosfett