

# Vegane Falafel

## Zutaten für 2 Portionen

- 125 g Kichererbsen verzehrfertig | z.B. aus dem Glas als Konserve
- 5 gestrichene EL Mehl | z.B. Kichererbsenmehl oder Dinkelmehl
- 1 kleinere Knoblauchzehe
- 1/2 gestrichener TL Backpulver
- 1 kleinere Zwiebel
- 1/4 TL geschälter Sesam
- 1 TL frischer oder getrockneter Koriander
- 2 EL frische oder getrocknete Petersilie
- 1/4 TL Kreuzkümmel
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 größere Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- etwa 500 ml Öl zum Frittieren



Foto Credit: Anton/unsplash.com

## Hilfsmittel

- Küchenmesser
- Schneideunterlage
- Herdplatte
- Topf zum Frittieren
- Schaumkelle
- Sieb
- Pürierstab oder Mixer
- höheres Gefäß zum Pürieren
- Schüssel
- ggf. Gabel

**Abkürzungen:** g = Gramm | EL = Esslöffel | TL = Teelöffel

## Zubereitung

### 1. Knoblauch, Zwiebel und Kräuter vorbereiten:

Knoblauch und Zwiebel jeweils von der Schale befreien und in sehr feine kleine Würfel schneiden. Petersilie und Koriander ggf. säubern und ebenfalls fein hacken.

**2. Kichererbsen vorbereiten:** Dafür die Kichererbsen mit Wasser abspülen und über ein Sieb abtropfen lassen.

### 3. Falafelteig herstellen:

- Koriander, Petersilie, Kichererbsen, Knoblauch und Zwiebeln in ein höheres Gefäß geben und zu einer Paste pürieren. Sesam, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer ebenfalls dazugeben und erneut alles miteinander pürieren. Nach Gusto noch einmal abschmecken.

# Vegane Falafel

- Die Falafelpaste in eine Schüssel geben. Mehl und Backpulver miteinander vermengen. Danach den Backpulver-Mehl-Mix löffelweise hinzufügen. Mit den Händen oder eine Gabel alles miteinander vermengen bis ein glatter Teig entsteht.
- **Tipp:** Sollte der Falafelteig noch zu feucht sein, gern noch etwas Mehl dazugeben und erneut vermengen.

## 4. Falafel zubereiten und ausbacken:

- Aus dem Teig mit den Händen kleine Bällchen formen. Dafür jeweils einen Esslöffel vom Falafelteig abnehmen.
- Öl in einem Topf erhitzen. Das Öl sollte sehr heiß sein, damit die Falafel darin frittiert werden können.
- Mithilfe einer Schaumkelle die Falafel in das heiße Öl legen und für etwa 3 bis 5 Minuten frittieren. Die Falafel sollten gut gebräunt und knusprig von außen sein. Wer mag, tupft die Falafel mit etwas Küchenpapier ab, um das überschüssige Fett abzusaugen.

## Tipps und Haltbarkeit

- Die fertigen veganen Falafel halten sich gut verpackt in einer Box im Kühlschrank für etwa 2 bis 3 Tage.
- Falafel schmecken sehr gut zu Fladenbrot und Gemüse oder zu einem [veganen Joghurtdip](#).

*Du hast etwas nachgemacht?*



Zeig es uns auf Instagram mit

@waf.foodies *oder* #waffood #wafvegan  
#wafveggie #wafkochen #wafbacken