



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Falafel

Mein erstes Falafel habe ich 1990 in Amsterdam gegessen. In einer Seitenstrasse des berühmten Alber Cuypt Marktes findet ihr Sony. Aus meiner Sicht nach wie vor eines der besten Falafel ever. Wobei bei uns in Nuernberg der absolute Falafel Tip direkt der kleinen Falafel Stand im Admiral-Kino in der Königsstrasse ist. Frische gemacht für jede Portion und nach einem Familien-Rezept sind die Dinger dort fast unschlagbar.

Falafel kennt ja eigentlich jeder. Frittierte Kichererbsen-Bällchen. Aber die Unterschiede sind gewaltig. Von kurz-trocknen, nach Pappe schmeckenden Convenience Produkten bis zu echten, frischen handgemachten.

Die Zubereitung ist nicht aufwändig – aber das Ergebnis eben so viel besser, als pappige fertig Falafel.

Am besten wird die Masse, wenn man sie durch einen Fleischwolf dreht. Da die meisten von uns sowas aber nicht zu Hause haben, geht das auch mit einem guten Mixer. Wichtig ist da einfach nur, dass man nicht auf Dauerbetrieb stellt. Dann kriegt man Püree, das sich ggf. noch als Hummus verwenden lässt. Besser ist immer nur kurz mit Impuls zu schroten und jedes Mal die Konsistenz zu checken. Die perfekte Konsistenz erinnert an sehr feinkörniges CousCous.

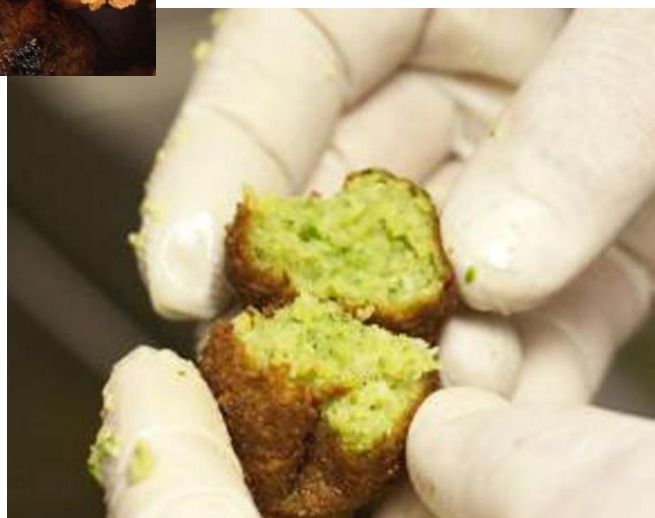


Falafel stammt ursprünglich aus Ägypten – aber die Israelis haben es kurzerhand zu ihrem Nationalgericht erklärt. So wie man bei uns Dönerbuden und in den Niederlanden Fritten Huisjes findet – verkauft sich in Israel überall Hummus und Falafel. Es könnte schlechter sein. -)



Wenn ihr ernsthaft in die Falafel Produktion einsteigen wollt und euch mit Original Rezepten auseinander setzt – dann wird euch jeder raten, getrocknete Kichererbsen über Nacht einzuweichen und frisch zu kochen. Ich habe hier aber die Abkürzung gewählt und verwende bereits gekochte Kichererbsen aus dem Glas. Die sind ein klein bisschen zu weich, für die perfekte Falafelteig Konsistenz. Daher ist es umso wichtiger, dass ich beim Arbeiten mit dem Mixer aufpasst.

Spart nicht an der Petersilie – gutes Falafel ist innen regelrecht hellgrün, weil so viel klein gehackte Petersilie drin ist!





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Zutaten 4 – 6 Personen

2 Dosen Kichererbsen

2 Bund Petersilie

1 Zwiebel

½ TL Cayenne Pfeffer

1 gestrichener EL Koriandersaat, gemahlen

1 gestrichener EL Kreuzkümmel, gemahlen

1 TL Kardamom, gemahlen

1 – 2 TL Backpulver

2 EL Matzenmehl/brösel

1. Die Kichererbsen abgießen, Die Petersilie und Zwiebel grob vorhacken. Alles zusammen im Mixer bei Impuls zu einer Konsistenz von feinem CouCous schrotten.
2. Etwa 4 – 5 Schreiben Matzen zu feinen Bröseln schreddern.
3. Kichererbsenmasse mit den Gewürzen abschmecken und dann soviel Matzenbrösel zufügen, dass eine weiche, aber nicht nasse Masse entsteht.
4. Kleine Bällchen formen und in Fett schwimmend ausfrittieren.
5. Mit Hummus und Tahin als Soße servieren. Auch sehr lecker zu Baba Ganoush.

