

Xenia kocht

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

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

Popcorn Falafel

Falafel sind der Döner des Veganers. Es gibt sie in den meisten Innenstädten, sie sind lecker und günstig. Ich liebe sie. Und dann hat mich das Schicksal ereilt und ich habe eine Sensibilität auf Histamin entwickelt. Und mit Histamin sind nahezu alle Hülsenfrüchte tabu. Auch die heißgeliebten Kichererbsen Falafel.

Bekanntermaßen treibe ich mich ja aber ständig auch irgendwo in Food-Blogs herum, schaue mir Kochsendungen an, lese Kochzeitschriften und –bücher. Und da stolpere ich plötzlich über das Rezept für Popcorn Falafel. Falafel auf der Basis von Mais und – ja wirklich – Popcorn. Und Mais ist Histamin-mäßig voll im grünen Bereich. 😊

Am besten funktionieren die Falafel mit frischem oder TK Mais. Mais aus Gläsern oder in Dosen ist für Menschen mit Histaminintoleranz nicht geeignet. Aber wenn ihr damit keine Probleme habt, könnt ihr den selbstverständlich alternativ auch verwenden. Der Mais wird fein gehackt/gemahlen – äquivalent zu den Kichererbsen für traditionelle Falafel. Das Popcorn wird ebenfalls fein gehackt. Es dient zur Bindung und gibt Volumen. Wenn ihr Histaminintoleranz habt, macht das Popcorn frisch aus Bio Popcorn ohne alle Zusätze. Alle anderen könnten für die schnelle Lösung auf eine Packung fertiges, gesalzenes Popcorn zurückgreifen.

Ein paar Worte zum Frittieren/Braten. Ganz nach Lust und Laune könnt ihr kleine, flache, eher frikadellenartige Bällchen formen und in der Pfanne braten, oder ihr macht runde Klopse und frittiert richtig in Öl. Bitte seid beim Frittieren vorsichtig: Maiskörner können im heißen Öl „poppen“ und das sorgt für stark spritzende kleine Öl Explosionen. Am sichersten deckt man die Pfanne oder den Frittiertopf mit einem Spritzschutznetz ab.

Zum Frittieren nie zu viele auf einmal ins Fett geben. Wenn ihr die Falafel ins Fett gebt sinkt automatisch die Temperatur. Kommen zu viele rein, wird das Fett zu kalt und bildet nicht sofort eine Kruste auf dem Falafel. Der Falafel kann dann auseinanderfallen oder sich sehr mit Fett vollsaugen. Daher immer nur ein paar ins Fett geben und nach und nach frittieren.



Xenia kocht

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

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

Wir haben im Kochkurs die Popcorn Falafel mit Tomato Soße gegessen. Das ist eine Tomatensoßen-Ersatz für Histaminintolerante. Das Rezept findet ihr auch auf der Webseite. Ihr könnt natürlich jeden Dip eurer Wahl dazu nehmen.

Zutaten

600g Mais
90g Popcorn
1 Bund Petersilie
90g Maisstärke
Salz
Öl zum ausbacken



1. Den Mais sehr fein hacken/mahlen. Er soll aber noch Struktur haben, kein Matsch Püree sein. Das Popcorn und die Petersilie fein hacken.
2. Alles vermischen und die Maisstärke zugeben. Es soll ein Teig entstehen, der fest genug ist, um Bällchen zu formen, die gut zusammenhalten. Mit Salz abschmecken.
3. Bällchen formen. Öl erhitzen.
4. Jetzt nach und nach die Bällchen in Öl schön knusprig ausbraten/frittieren.



xenia's
vegan
punk food 