

# Falafel-Kichererbsenbällchen

## Zutaten für etwa 20 Bällchen

### Für die Falafel

- 150 g getrocknete Kichererbsen (alternativ 1 grosse Dose)
- 1 Zwiebel - grob hacken
- 1 Knoblauchzehe - grob hacken
- 2 EL helles Dinkelmehl

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 200 ml Kokosöl zum Ausbacken
- 1TL Weinstein Backpulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1/2 TL Koriander
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 TL Kristallsalz
- 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 40 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 8 Stunden

Für die Falafel die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Einweichwasser wegschütten, die Kichererbsen in einem Sieb unter fliessendem Wasser abspülen, danach wieder in den Topf geben und mit frischem Wasser bedecken. In ca. 1 Stunde weich kochen.

Die Kichererbsen zusammen mit den Zwiebel- und Knoblauchstücken in einen Mixer geben und pürieren. In eine Schüssel geben und die Gewürze und das Mehl unterkneten.

Wenn keine Friteuse zur Hand ist, eignet sich am besten ein Topf mit kleinem Durchmesser, der zu einem Drittel mit Kokosöl gefüllt wird.

Während das Öl heiss wird, formen Sie mit nassen Händen kleine Kugeln formen. Sobald das Öl eine hohe Temperatur erreicht hat, reduzieren Sie die Hitze (siehe Tipp) und geben die Bällchen hinein. Frittieren Sie diese, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen haben.

Anschliessend mit einem Schaumlöfel aus dem Öl nehmen und auf einen mit Küchenkrepp ausgelegten Teller zum Abtropfen legen.

Dazu passt z. B. ein beliebiger Rohkostsalat.

**Tipp:** Mit einem Kochlöffelstiel lässt sich folgender Test machen: Stiel ins Fett tauchen. Wenn rund um den Stiel kleine Bläschen zu sehen sind, ist das Fett heiss genug. Die Temperatur sollte dann reduziert werden, damit die Bällchen nicht verbrennen.

#### **Nährwerte pro Bällchen**

Kalorien: 30 kcal, Kohlenhydrate: 2 g, Eiweiss: 1 g, Fett: 2 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/falafel-kichererbsenbaellchen.html>