

GROSSE KARAWANE



ZUTATEN

Für 4 Personen
(20 Falafel):

- 200 g trockene Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Petersilie (oder vietnamesische Kräuter z. B. langer Koriander, asiatische Frühlingszwiebeln, Koriander mit Wurzeln)
- 1 EL Herbaria "Große Karawane"
- ½ TL Backpulver oder Back-Natron (macht die Falafel lockerer, kann man aber auch weglassen)
- ca. 6 EL Rapsöl

Für die Sauce:

- 150 g Joghurt oder Pflanzenjoghurt
- 3 EL Tahini-Sesampaste
- "Hot'n Spicy"
- Gewürzmühle von Herbaria

Knusprige Falafel aus der Pfanne

Kichererbsen in reichlich Wasser mindestens 24 Stunden einweichen.

Für die Sauce Joghurt mit Tahini verrühren – manchmal muss man zuerst die Sesampaste mit ganz wenig Joghurt cremig rühren, bevor die ganze Menge dazu kommt. Mit Salz und ein paar Umdrehungen aus der Hot'n Spicy Mühle abschmecken.

Zwiebel schälen, würfeln, Kräuter hacken (mit den Stielen). Kichererbsen abgießen, Zwiebel dazugeben, mit einer Prise Salz und ½ TL Kreuzkümmel würzen. Die Masse mit dem Pürierstab mixen, dabei etwa 3–4 EL Wasser zugeben. Kräuter und ½ TL Backpulver kurz untermixen.

Ca. 6 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, mit der Hand und einem kleinen Esslöffel ovale Falafel direkt in die Pfanne mit dem heißen Öl geben. Von beiden Seiten je 4–5 Min. knusprig goldbraun braten.

Dazu passt ein Salat aus Rotkraut oder Spitzkohl, roten Zwiebeln und Orangen.

Weitere Herbaria Rezepte finden Sie hier: www.herbaria.com/rezepte