

# Falafel

- 200 g Eiweisserbsen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 Bund Peterli oder Koreander, fein gehackt
- 1 EL Koreanderpulver
- 1 EL Kreuzkümmelpulver
- 1 – 2 TL Salz
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Backpulver



## Vorbereitung

Eiweisserbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abtropfen.

## Anleitung

1. Erbsen fein pürieren. Restliche Zutaten dazugeben und kurz weitermixen. Die Masse 15 Minuten quellen lassen.
2. Von Hand baumnussgrosse Kugeln formen, gut zusammenpressen.
3. Reichlich Öl in Pfanne oder Fritteuse auf 170°C erhitzen. Falafel darin ca. 5 Minuten goldgelb frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

## dazu passt...

Joghurtsauce.

grosser gemischter Salatteller.

Oder die Falafel in einer Brottasche mit Salat und Sauce geniessen.

## Tip:

Falls das Erbsenmus zu feucht ist, mit etwas Mehl und Paniermehl zu einer formbaren Masse verrühren.

Falafelbällchen vor dem frittieren in Sesam wenden