

Falafel selber machen – 4 Zubereitungsmöglichkeiten

VORBEREITEN

10
Min.

RUHEN

12
Std.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 20 Falafel

250 g getrocknete Kichererbsen
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Koriander
1/2 Bund Petersilie
1 Zitrone
2 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Koriandersamen, gemahlen
1/2 Teelöffel Chiliflocken
1 Teelöffel Salz

Besonderes Zubehör
Hochleistungsmixer

„Eine Kugel für dich, zwei für mich ...“ Bei **Falafel** kenne ich nichts, sie bringen meine Schwäche für **Kichererbsen** auf den Punkt. Dazu ein frisches Pitabrot, etwas Salat und selbstgemachter Hummus – perfekt, mehr muss eine Mahlzeit für mich nicht haben.

Warum ich den kleinen Kugeln so verfallen bin? Sie stecken voller Nährstoffe, schmecken unwiderstehlich gut und lassen sich **einfach und vielfältig zubereiten**. Hast du einmal die **Grundmasse im Mixer** hergestellt, hast du

bei der Zubereitung nämlich die freie Wahl:

- Methode 1: Falafel in heißem Öl **frittieren**
- Methode 2: Falafel in der **Pfanne** braten
- Methode 3: Falafel **im Backofen** backen
- Methode 3: Falafel **im Waffleisen** backen

Zutaten für beste Falafel

Knusprige Hülle und weicher Kern – auf den ersten Blick erinnern mich die goldbraun gebackenen Kugeln ein bisschen an Krokette, vielleicht auch an kleine Knödel. Auf den Zweiten wird aber schnell klar, dass sie mit beiden nur wenig gemeinsam haben. Falafel sind in der Levante Küche zu Hause und werden traditionell aus **Hülsenfrüchten, allerhand Kräutern und Gewürzen** hergestellt. Worauf es dabei ankommt und die genaue Rezeptur verrate ich dir jetzt:

1. **Hülsenfrüchte:** Verwende am besten **rohe Kichererbsen oder Saubohnen**, weiche sie mindestens 12 Stunden oder über Nacht ein und mixe sie dann mit den übrigen Zutaten. Das sorgt für eine kernige und dennoch lockere Konsistenz. Mit Kichererbsen aus der Dose werden deine Bällchen kompakter, feuchter und halten schlechter zusammen.
2. **Kräuter:** Hier solltest du nicht zu sparsam sein. Viel frischer **Koriander** und **Petersilie** sorgen für einen aromatischen Geschmack und eine schöne, grüne Farbe.
3. **Gewürze:** **Kreuzkümmel** ist ein klares Must-have und macht den charakteristischen Geschmack aus. Wer es schärfer mag, kann auch noch **Chiliflocken** hinzugeben.
4. **Sonstige Aromaten:** **Zwiebel, Knoblauch und Zitrone**

Falafel selber machen – 4 Zubereitungsmöglichkeiten

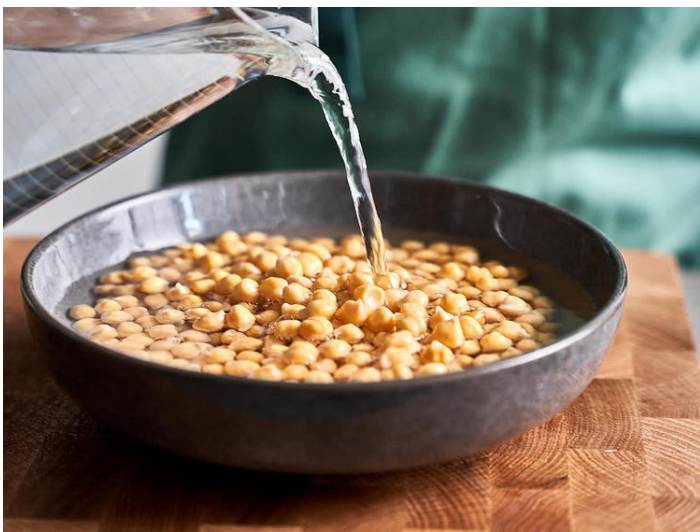
machen den Geschmack rund.



Zutaten für klassische Falafel

- 1 -

Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und mindestens 12 Stunden einweichen lassen. Kichererbsen abschütten und mit Wasser abspülen.



- 2 -

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Koriander und Petersilie waschen und Blätter von den Stängeln zupfen. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen.

- 3 -

Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Koriander, Petersilie, Hälfte des Zitronensafts, Zitronenabrieb und Gewürze in

den Hochleistungsmixer geben.



- 4 -

Zutaten zu einer homogenen Masse zerkleinern. Sie sollte nicht zu fein sein, es dürfen ruhig noch ein paar Stückchen zu sehen sein.



- 5 -

Falafelmasse mit angefeuchteten Händen oder einem Falafelstempel zu kleinen Kugeln formen.

Falafel selber machen – 4 Zubereitungsmöglichkeiten



4 Zubereitungsmöglichkeiten

Du kannst deine Falafel auf 4 unterschiedliche Arten und Weisen zubereiten – **im Backofen, im Waffleisen, in der Pfanne oder klassisch in heißem Fett**. Hier kommt es ganz darauf an, was du möchtest: Möchtest du sehr knusprige Falafel oder lieber eine fettärmere Variante? Hast du Zeit oder soll die Zubereitung schnell gehen?

Falafel frittieren

Falafel werden traditionell in Öl frittiert. So werden sie besonders **knusprig, außen goldbraun und innen weich**. Neben der tollen Konsistenz hat diese Methode den Vorteil, dass sie ziemlich schnell geht und du **nach wenigen Minuten** fertige Falafel dein Eigen nennen darfst. Natürlich zählt diese Variante nicht zu der Fettärmsten.



Falafel werden in heißem Pflanzenöl frittiert.

So geht's: 1 Liter Pflanzenöl mit hohem Rauchpunkt (z. B. Erdnussöl oder raffiniertes Rapsöl) in einem Topf auf 175 °C erhitzen. Falafelbällchen nacheinander in das heiße Fett geben und 3–4 Minuten ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Falafel in der Pfanne braten

Beim Frittieren fällt dir zu viel Fett an, du möchtest aber trotzdem eine **krosse Konsistenz**? Dann brate deine Kichererbsenmasse in einer Pfanne aus. Diese Variante dauert nur **10 Minuten** und schmeckt mindestens genauso lecker.

So geht's: Falafelmasse zu Talern formen. Beschichtete Pfanne mit Rapsöl bedecken, erhitzen und Falafel von **jeder Seite 5 Minuten** anbraten.

Falafel im Backofen backen

Wenn du deine Falafel etwas fettarmer zubereiten möchtest, dann ist die Ofenvariante perfekt für dich. Die kleinen Kugeln werden zwar weniger knusprig, schmecken aber trotzdem sehr gut. Allerdings musst du etwas mehr Zeit einplanen.



Falafel werden im Ofen gebacken.

So wird's gemacht: Backofen auf 190 °C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Falafelbällchen auf das Backblech geben und mit Rapsöl bepinseln. Im heißen Ofen **25–30 Minuten** backen, nach 15 Minuten wenden. Die Falafel sind fertig, wenn sie goldbraun sind und auf Fingerdruck leicht nachgeben.

Falafel selber machen – 4 Zubereitungsmöglichkeiten

Falafel im Waffeleisen backen

Die Variante im Ofen dauert dir zu lange? Dann habe ich hier mal eine ganz neue Zubereitungsweise. Der Vorteil: Die Zubereitung im Waffeleisen braucht nur **ca. 4 Minuten**, ist **fettarm** und sorgt dennoch für eine **tolle Kruste**.



Falafel werden im Waffeleisen gebacken.

So geht's: Waffeleisen auf mittlere Bräunungsstufe stellen und das Programm "Other" auswählen. Eine Falafelkugel auf jede Seite legen und das Eisen schließen. Nach ca. 4 Minuten sind die herzhaften Waffeln fertig und können entnommen werden.

Kleine Pannenhilfe: Falafel zerfallen

Damit deine Falafelmasse beim Ausbacken nicht zerfällt, müssen alle Zutaten gut zusammenhalten. Auch bei meinem ersten Versuch sind die Falafelbällchen auseinandergebrochen. Statt goldbrauner Kugeln gab es viele kleine Brösel. Woran das gelegen hat?

1. **Mehl hinzufügen:** Mehl bindet die Zutaten und sorgt dafür, dass sie im heißen Fett zusammenhalten. Je nach Geschmack kannst du **Kichererbsen-, Weizen- oder Mandelmehl** verwenden.
2. **Falafelmasse ruhen lassen:** Du weißt heute schon, dass du morgen Falafel machen möchtest? Prima! Masse vorbereiten und über Nacht kaltstellen. So lässt sich die Masse besonders gut formen und haftet besser

zusammen.

Falafel Know-how

Herkunft

Woher die kleinen Bällchen kommen? Die einen sagen so, die anderen so. Erste Hinweise führen nach **Ägypten**. Hier soll man Falafel als vegetarisches Gericht zur Fastenzeit genossen haben. Auch als Herkunftsland bekannt: **Libanon und Palästina**. Traditionell isst man sie mit Tahina – einer Sesamsoße, die leicht herb im Geschmack ist. Dazu: cremiger Hummus und gebratenes Gemüse.



Falafel Masse

Heute gibt es die kleinen Bällchen nicht nur in Nordafrika und im Nahen Osten, sondern auch bei uns – als Alternative zu Döner und Co. oder einfach so.

Nährwerte und Nährstoffe

Im Vergleich zu Pizza, Pommes und Burger ist die Falafel ein kalorienarmer Snack – auf den ersten Blick zumindest. Auf den Zweiten wird schnell deutlich, dass es die kleinen Kugeln in sich haben. In Fett ausgebacken und mit Käse serviert, verwandeln sie sich schnell in kleine Kalorienbomben. **Mein Tipp: Auf Pitabrot, Käse und Soße verzichten.** Und lieber mit einem frischen Salat genießen. Noch besser: Falafel nicht in der Fritteuse, sondern im Ofen oder dem Waffeleisen zubereiten.

Was sonst noch in ihnen steckt: Jede Menge Eiweiß und Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe – Kichererbsen und Bohnen sei Dank. Ideal also, um den kleinen Hunger zu stillen.

Falafel selber machen – 4 Zubereitungsmöglichkeiten