

Falafel selber machen - so werden die Kugeln knusprig!

RUHEN

12
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 12 Falafel

200 g getrocknete Kichererbsen
 1/2 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Bund Koriander
 1/2 Bund Petersilie
 1 kleine Chili
 1 Zitrone
 1 Esslöffel Kreuzkümmel
 1/2 Esslöffel Salz
 100 g Kichererbsenmehl

Besonderes Zubehör

Mixer

„Eine Kugel für dich, zwei für mich, ...“. „Von wegen!“, protestiert meine Freundin. „So haben wir nicht gewettet.“ Aber ich kann nicht anders, 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 sind mehr als gesund, schmecken unwiderstehlich gut und

lassen sich einfach zubereiten. Wenn es nach mir ginge, könnte es jeden Tag Falafel geben - zum Mittagessen, vor dem Schlafengehen oder als kleiner Snack zwischendurch. Zwischen Salatblättern geschichtet oder in einem Pitabrot serviert - nicht etwa von meinem Lieblingsimbiss um die Ecke, sondern aus meiner heimischen Küche. Wie das funktioniert? Kichererbsen, Zwiebel und Kräuter zusammenrühren, in Fett ausbacken - fertig!

Was sind Falafel und wie schmecken sie?

Knusprige Hülle und weicher Kern – auf den ersten Blick erinnern mich die goldbraunen, frittierten Kugeln ein bisschen an Kroketten, vielleicht auch an kleine Knödel. Auf den Zweiten wird mir aber schnell klar, dass sie mit beiden nur wenig gemeinsam haben.

Falafel werden traditionell aus pürierten Kichererbsen, Saubohnen oder einer Kombination aus beidem hergestellt. Dadurch bekommen sie ihre lockere Konsistenz und ihren nussigen Geschmack.



In deiner Falafel dürfen frischer Koriander und Petersilie nicht fehlen.

Was außerdem drin steckt? Viel frischer **Koriander** und **Petersilie**. Je mehr Kräuter du verarbeitest, desto grüner

Falafel selber machen - so werden die Kugeln knusprig!

wird die Falafelmasse und desto aromatischer schmeckt sie.

Ebenfalls dabei: **Kreuzkümmel, Knoblauch, Salz, Zwiebel und Zitrone**. Eine würzige Aromenvielfalt, die dich mit jedem Bissen in den Nahen Osten träumen lässt.

Die Basis der Falafelmasse kannst du auch variieren und mit Gewürzen wie Tahin, Chili und Kurkuma erweitern. Was hältst du zum Beispiel von Falafel aus Linsen oder Couscous? Ich habe mich an eine Variante mit Blumenkohl gewagt. Und was soll ich sagen? Die kleinen Blumenkohlkugeln mit Rote-Bete-Dip schmecken fast besser als das Original – aber nur fast.

Wo kommen Falafel her?

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: Der Libanon und Palästina. Traditionell isst man Falafel mit Tahina - einer Sesamsoße, die leicht herb im Geschmack ist. Dazu: Cremiger Hummus und gebratenes Gemüse.



Außen knusprig, innen weich - so soll eine gute Falafel sein.

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

Falafel – ein gesundes Fastfood?

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 sich Falafel 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 in der Pfanne 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 zwischendurch zu stillen.

Welche Kichererbsen sind besser? Getrocknete vs. vorgekochte Kichererbsen

In der Hauptrolle: Kichererbsen. Getrocknet oder vorgekocht - die Auswahl ist groß. Aber welche eignen sich am besten für die kleinen Kugeln? Ich persönlich mag getrocknete Kichererbsen am liebsten. Nicht nur, weil sie länger haltbar sind, sondern auch, weil die Falafel-Masse so besser zusammenhält. Ob sie sich geschmacklich von den Kichererbsen aus der Dose unterscheiden? Nein!

Wenn du dich für getrocknete Kichererbsen entscheidest, musst du sie vor dem Verarbeiten gut abwaschen und in reichlich Wasser einweichen – mindestens 12 Stunden, besser aber über Nacht.

Die schnelle Falafel-Grundmasse

- 1 -

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

Falafel selber machen - so werden die Kugeln knusprig!



- 2 -

Knoblauchzehen schälen. Rote Zwiebel grob zerkleinern. Koriander und Petersilie waschen und Blätter von den Stängeln zupfen. Chili der Länge nach halbieren, Kerne herauslösen und Chili in Stücke schneiden.

- 3 -

Kichererbsen, Koriander, Petersilie, Zwiebel, Knoblauch, Chili, 1 EL Zitronensaft und -abrieb, Kreuzkümmel, Salz und Kichererbsenmehl in den Food Processor geben.



- 4 -

Zutaten zu einer cremigen Masse pürieren. Es dürfen ruhig noch ein paar Stückchen zu sehen sein.



- 5 -

Falafelmasse mit den Händen zu kleinen Kugeln formen.



Falafel selber machen: 1 Grundmasse, 3

Zubereitungsmöglichkeiten

Du kannst deine Falafel auf drei unterschiedliche Art und Weisen zubereiten – im Backofen, in der Pfanne oder in heißem Fett. Wenn es schnell gehen soll, dann back deine Falafel in heißem Fett aus. Wenn du ein paar Kalorien sparen möchtest, ist die Zubereitung im Backofen oder in der Pfanne die Richtige für dich.

Falafel in heißem Öl frittieren

Falafel werden traditionell in Öl frittiert. So werden sie besonders knusprig, außen goldbraun und innen weich.

Falafel selber machen - so werden die Kugeln knusprig!



Falafel werden traditionell in heißem Öl frittiert.

So wird's gemacht: 1 Liter Pflanzenöl mit hohem Rauchpunkt (z.B. Erdnussöl, oder raffiniertes Rapsöl) in einem Topf auf 180 °C erhitzen. Falafelbällchen nacheinander in das heiße Fett geben und 3-4 Minuten ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Du hast kein Küchenthermometer zu Hause? Einfach Stielende eines Holzlöffels in das Öl halten und abwarten, bis kleine Bläschen hinaufsteigen. Erst dann hat das Öl die richtige Temperatur.

Falafel im Ofen backen

Wenn du deine Falafel etwas fettarmer zubereiten möchtest, dann kannst du sie im Ofen goldgelb backen. Die kleinen Kugeln werden zwar weniger knusprig, schmecken aber trotzdem sehr gut.



Die fettarme Variante - Falafel aus dem Backofen.

So wird's gemacht: Die kleinen Kugeln werden besonders knusprig, wenn du sie nicht zu Kugeln, sondern zu flachen Scheiben formst. Backofen auf 190 °C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Falafel auf das Backblech geben und mit Öl bestreichen. Im heißen Ofen 25-30 Minuten backen, nach 15 Minuten wenden und auf der anderen Seite mit Öl bestreichen. Die Falafel sind fertig, wenn sie goldbraun sind und auf Fingerdruck leicht nachgeben.

Falafel in der Pfanne braten

Die Variante im Ofen dauert dir zu lange? Du kannst deine Falafel auch in der Pfanne zubereiten – dauert nur 10 Minuten und schmeckt mindestens genauso lecker.

So wird's gemacht: Falafelmasse zu Talern formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Falafel von jeder Seite 5 Minuten anbraten.

Deine Falafel zerfallen? Eine kleine Pannenhilfe

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. Mehr Mehl verwenden:** 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.

Was zu Falafel essen?

Ich bereite immer gleich eine ganze Ladung Falafel zu. Die kleinen Kugeln schmecken frisch zwar am besten, lassen sich aber ohne Probleme 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Kleiner Tipp: Die kleinen Bällchen werden wieder knusprig, wenn du sie ein paar Minuten in deinen Mikrowellengrill oder auf deinen Kontaktgrill (im Pitabrot!) gibst.

Falafel selber machen - so werden die Kugeln knusprig!

Falafel schmecken frisch aus der Pfanne und kalt im Büro. Ich dippe die kleinen Kugeln am liebsten in selbstgemachtes Avocado-Hummus - das ist meine Lieblingsvariante unter meinen [Hummus-Rezepten](#) - oder ich brösel sie über meinen Salat. Auch lecker: Als brotloser Burger oder in einer Paprika.

Ganz klassisch werden Falafel als **Falafel Teller** - also mit Salat und Gemüse - oder als **Falafel Döner** - der vegetarischen Variante des Döners - serviert. Wie du deine Falafel sonst noch genießen kannst?

6 Rezepte sind dir nicht genug? [Hier bekommst du 12 Falafel-Ideen auf einen Blick.](#)