

Ackerbohnen-Petersilien-Falafel mit Tahin-Joghurt

Zutaten für 2 bis 4 Portionen:

Falafel

175 g getrocknete Ackerbohnen (online oder Bioladen)
30 g Petersilie, kraus
20 g Koriander
2 Knoblauchzehen
15 g Kichererbsen-Mehl
1 TL Backpulver

1 TL Garam Marsala,
alternativ: Baharat-
GewürzmischungSalz
1 l Rapsöl zum Ausbacken

Tahin-Joghurt

200 g Joghurt
½ Zitrone, Saft
1 EL Tahin (Sesampaste)

Zusätzlich: Gurke, Tomaten, rote Zwiebel, Rauke, Fladenbrot nach Geschmack



Und so geht's:

Am Vortag: Die Ackerbohnen am Vortag, am besten über Nacht, in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Falafel: Am nächsten Tag die eingeweichten Ackerbohnen (ca. 350 g) abschütten und zwischen zwei Küchentüchern trocknen. Die Ackerbohnen portionsweise im Mixer mit Petersilie und Koriander häckseln: 2/3 der Masse feiner häckseln, 1/3 gröber lassen. Knoblauch abziehen, pressen und zu der Masse geben. Kichererbsen-Mehl mit Backpulver und Garam Marsala mischen, alles ebenfalls unter die Masse rühren. Die Masse mit ½ TL Salz würzen und 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Die Falafel-Masse sollte jetzt gut formbar sein. Ist sie zu trocken oder zu nass, kann man noch

wenig Wasser bzw. etwas Lupinenmehl zufügen.

Aus der Masse 16 Bällchen formen und leicht flach drücken.

Rapsöl ca. 4 cm hoch in einen Topf mit großem Durchmesser geben und erhitzen. Die Falafel portionsweise (!) 2 bis 3 Min. ausbacken, dann mit einem Löffel wenden und nochmals 2 bis 3 Min. frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fertige Falafel im Ofen bei 80 °C warmhalten.

Tahin-Joghurt: Den Joghurt mit Zitronensaft und Tahin glattrühren, mit Salz würzen und zusammen mit frisch aufgeschnittenen Zwiebelringen, Gurkenstücken, Tomaten, Rauke und Fladenbrot zu den Falafeln servieren.

Copyright: UFOP



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99-0
Telefax 030/235 97 99-99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.