Unser Rezept

DER WOCHE

FALAFEL

MIT BLATTKOHL

ZUTATEN

3 Handvoll Blattkohl

480 g Kichererbsen aus dem Glas (abgewaschen und abgetropft)

3/4 Teelöffel Salz

1/2 Teelöffel Limettensaft

2 Knoblauchzehen (geschält)

2 Esslöffel Kichererbsenmehl

1 Esslöffel Rapsöl

ZUBEREITUNG

Den Blattkohl im Zerkleiner klein verarbeiten. Die restlichen Zutaten außer das Rapsöl ebenfalls hinzufügen und verarbeiten bis die Kichererbsen auch zerkleinert sind. Je nach Größe des Zerkleinerers sind eventuell mehrere Durchgänge nötig.

Mit der Masse kleine Laibchen formen. Falls es zu klebrig ist, einfach etwas mehr Kichererbsenmehl hinzufügen.

In einer großen Pfanne das Rapsöl (der Boden sollte zumindest bedeckt sein) erhitzen und die Falafel bei mittlerer bis hoher Temperatur für ca. 7 Minuten auf jeder Seite braten bis sie golden und knusprig sind. Sollten die Falafel zu schnell braun werden und innen noch nicht durch sein, die Hitze verringern.

Die Falafel mit Salat, in Wraps oder einfach so genießen!

Fertig.

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de