

LINSEN-FALAFEL

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 25 Minuten | Portionen: 20 Falafel

Zutaten:

- 500 g ganze rote Linsen, gekocht und gut abgetropft
- 500 g Zwiebeln, grob gehackt
- 175 g Petersilie, gehackt
- 175 g Koriander, gehackt
- 2 TL (10 g) Salz
- ½ TL (2 g) getrockneter scharfer roter Pfeffer
- 6-8 Knoblauchzehen
- 2 TL (10 g) Kreuzkümmel
- 250 g Allzweckmehl (bei Bedarf)
- 2 TL (10 g) Backpulver
- Rapsöl, zum Braten nach Bedarf

Zubereitung:

1. Abgetropfte Linsen und Zwiebeln in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Petersilie, Koriander, Salz, Paprika, Knoblauch und Kreuzkümmel hinzufügen. Verarbeiten, bis alles vermengt, aber nicht vollständig püriert ist - die Mischung sollte mehlig aussehen. Bei Bedarf jeweils eine kleine Menge Mehl hinzufügen.
2. Das Backpulver einstreuen und die Gewürze nach Geschmack anpassen.
3. Zunächst eine etwa walnussgroße Kugel formen und die Hände mit Wasser anfeuchten, damit sie nicht kleben bleiben.
4. Öl in einem tiefen Topf oder Wok auf 180°C erhitzen. Die erste Probe-Falafel goldbraun frittieren und auf Papiertüchern abtropfen lassen. Wenn sie auseinanderfallen, etwas Mehl zu der Mischung hinzufügen.
5. Die restliche Mischung weiter zu Falafelbällchen formen. Die restlichen geformten Falafel frittieren, bis sie goldbraun sind, und auf Papiertüchern abtropfen lassen.