Mühle & Naturkost
P. Hirschmann
Irleshof 3, 92348 Berg
Tel. 09189 – 252, Fax 09189 - 9198

Falafel

ergibt ca. 50 – 60 Stück

2 mittelgroße Zwiebeln	fein hacken
1 Bund Koriander oder Petersilie	ebenfalls fein hacken
300 g Kichererbsenmehl	mit
350 ml	heißem Wasser
2 gestr. TL Falafelgewürz	und
2 TL Salz	gut vermengen. Danach die gehackten Zwiebeln und Koriander/Petersilie unterheben. 1 Stunde quellen lassen.
	In der Zwischenzeit den Dip zubereiten:
250 Joghurt	mit
125 g Sesammus (Tahina)	und dem ausgepressten Saft
½ Zitrone	sowie
1 Prise Salz, geriebenem Ingwer (ca. 1 cm), 1 – 2 feingehackten Zehen Knoblauch	und
2 gestr. TL Falafelgewürz	gut verrühren.
Öl	in einem Topf erhitzen. Von der Falafelmischung kleine Portionen abstechen, Plätzchen (Durchmesser ca. 3 cm, Dicke ca. 0,5 cm) formen und im heißen Öl rausbacken.
Serviervorschlag:	In ein kleines Glas 1 Grissini stecken und anschließend gehobelten Eissalat, Blaukraut, Tomaten- und Gurkenstücke schichten. 1 TL Dip und 1 Falafel darauflegen. Mit einem Tropfen Hotsauce garnieren.