

ECHTE MEDITERRANE FALAFEL

Falafel ist DAS Fast-Food nahe-östlicher Länder. Der Ursprung ist noch umstritten. Höchst-wahrscheinlich stammt das Gericht aus Ägypten und wanderte später nordwärts in die Levante, wo die originalen Favabohnen durch Kichererbsen ersetzt wurden. Heutzutage sind die knusprigen Bällchen weltweit verbreitet und traditionelle Falafel zu machen, ist viel einfacher als Du denkst. Vor allem, wenn man ein Erfolgsrezept hat - genau das bieten wir hier an. Falafel sind heute längst nicht nur in der vegetarischen Küche beliebt. Kichererbsen, aus denen der schmackhafte Snack besteht, enthalten ca. 20% hochwertige Proteine, was das Gericht zu einer hervorragenden Eiweißquelle macht.



Da Kichererbsen eher in wärmeren Gebieten wachsen, werden sie in subtropischen Ländern wie Italien, Spanien, Nordafrika oder Mexiko angebaut. Kichererbsen gehören zu der Familie der Hülsenfrüchte oder auch Leguminosen. An den Boden stellt die einjährige krautartige Pflanze wenige Ansprüche und kommt auch mit sehr wenig Wasser aus.

Hülsenfrüchte haben die Fähigkeit, Stickstoff aus der Luft zu binden und im Boden zu fixieren, was gerne in der ökologischen Landwirtschaft zum Erhalt der Bodenfruchtbarkeit genutzt wird. Dabei erzeugen sie hochwertiges Eiweiß in der Pflanze. Dieses Eiweiß kann sowohl für die menschliche Ernährung als auch für Tierfutter verwendet werden. Mit dem Ziel, den deutlich zurückgegangenen Leguminosenanbau in Deutschland zu fördern und die Anbaufläche auszudehnen, führt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) die sogenannte Eiweißpflanzenstrategie durch.

Kichererbsen eignen sich perfekt für Gerichte wie Salate, Aufläufe, Currys, Gemüsepfannen und natürlich für Hummus! Weitere Informationen zum Thema sowie ein leckeres Hummus-Rezept könnt ihr in unserem Tipp 25 finden. Also viel Spaß beim "Falafeln" 😊

ZUTATEN FÜR CA. 15-20 BÄLLCHEN

- 250 g getrocknete Kichererbsen (die Körner sollten mindestens 12 Stunden vor der Zubereitung in Wasser eingeweicht werden, danach wiegen die etwa 500g)
- 1 Bund Korianderblätter
- 1 Bund Petersilienblätter
- 1/2 fein geschnittene Zwiebel
- 3-4 geschälte Knoblauchzehen
- 1 gehäufte EL Sesam
- 2 EL Semmelbrösel oder 2 TL Kichererbsenmehl (für glutenfreie Option)
- 2-4 EL Wasser (nach Bedarf)
- 1 TL Natronpulver
- Brat- oder Frittieröl
- Gewürze: jeweils ein TL- Kreuzkümmel, süße Paprika und Salz, Schwarzer Pfeffer nach Bedarf. Kleine Tipp: auch Kümmel passt hier hervorragend!

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen zusammen mit dem Zwiebeln, Knoblauch und den Koriander- und Petersilienblätter in eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis eine einheitliche körnige Textur entsteht. Wer nur einen kleinen Mixer oder Stabmixer besitzt, kann die Zutaten nacheinander pürieren oder nur die Kichererbsen pürieren und die anderen Zutaten sehr klein hacken.
2. Dann den Sesam, die Semmelbrösel und die Gewürze hinzufügen und weiter mischen. Das Wasser wird allmählich zugegeben, bis eine feuchte und pastöse Textur entsteht, aus der stabile Kugeln gebildet werden können.
3. Empfehlenswert ist es, die Mischung für eine halbe Stunde in den Kühlschrank zu stellen. Wenn es mal schnell gehen muss, kann man aber auch darauf verzichten.
4. Das Natronpulver hinzufügen und gut mischen (Natron verleiht der Falafel Luftigkeit und beginnt sofort zu arbeiten. Es wird daher empfohlen, es am Ende vor dem Braten hinzuzufügen).
5. Einen tiefen Topf mit Öl (3-4 cm hoch) befüllen und erhitzen. Mit feuchten Händen kleine Kugeln mit einem Durchmesser von ca. 3-4 cm formen und ein wenig plattdrücken. Wenn das Öl heiß ist (ca. 150-160 °C), werden die Kugel in das Öl gegeben (Kugel um Kugel, nicht alle auf einmal). 2-3 Minuten braten, bis sie schön gebräunt sind (je nach Topfdurchmesser 7-9 Kugeln auf einmal braten).
6. Option zum Backen: 3 Esslöffel Öl zum Falafel-Gemisch geben, den Ofen auf 180 Grad vorheizen und das Backpapier einölen. Die Kugeln flach drücken und etwa 30 Minuten backen. Dann einmal wenden und 10-15 Minuten weiter backen.
7. Mit Pitabrot, Sauerkraut oder Gewürzgurke, gemischtem Salat und Tahini-Sauce servieren

DER ÖKOMARKT E.V. WÜNSCHT GUTEN APPETIT!

Die Rezeptreihe "Bio gemeinsam genießen" ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops, das junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein über den ökologischen Landbau sowie zu einer ressourcenschonenden Ernährung mit Bio-Produkten informiert. Mit den Rezepten gibt der Ökomarkt Verein in Zeiten der Coronapandemie wöchentlich alltagsnahe Tipps zu einem nachhaltigen Lebens- und Ernährungsstil mit Bio-Produkten unter www.oekomarkt-hamburg.de

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.

