

Falafel & Füllungen

Arabischer Raum

Vorbereitung

Kochzeit

Menge für

4 Personen

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1. Falafel				
1	250	Gramm	geschälte Kichererbsen	
2	1	Stück	Zwiebel	
3	1	Teelöffel	Salz	
4	1	Bund	Petersilie	
5	20	Blatt/Blätter	frische Pfefferminze	
6	2	Esslöffel	Falafel Gewürz oder selber mit Koriander, Kreuzkümmel würzen	
7	2	Teelöffel	Tahin	
8	0.5	Teelöffel	Backpulver	
9	2	Esslöffel	Mehl	optional
10	2	Teelöffel	Sesam	
2. Salat				
1		Bund	Koriander	
2	1	Stück	Zitrone	
3	1	Stück	Gurke	
4	2	Stück	Tomaten	
3. Gemüsefüllung				
1	1	Esslöffel	Sesam	
2	4	Stück	Rote, süsse lange Paprika	
3	2	Esslöffel	Olivenöl	
4	2	Stück	Knoblauch	
5	1	Stück	Fenchel	
4. Dip				
1	1	Teelöffel	Garam-Massala	
2	1	Teelöffel	Salz	
3	1	Bund	Schnittlauch	
4	250	Gramm	Naturjoghurt	
5	2	Gramm	Dill getrocknet	
6	1	Esslöffel	Meerrettich aus Tube	
5. Fladenbrot				
1	8	Stück	Fladenbrot, Lavas, Weizentortillas	

Zubereitung

Falafel

Falafel & Füllungen

Arabischer Raum

Vorbereitung

Kochzeit

Menge für 4 Personen

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

- 1 Kichererbsen über Nacht einweichen und mit allen Zutaten pürieren. Danach Bällchen formen und in Erdnuss- oder Sonnenblume langsam auf nicht zu grosser Hitze frittieren bis goldbraun. Meine Empfehlung ist die Zwiebel und die Kräuter mit dem Messer fein schneiden und erst nach dem Pürieren begeben.

Gemüse

- 3 Paprika waschen, mit etwas Öl einpinseln und im Ofen ca. 20 Minuten bei hoher Temperatur garen. Paprika schälen und entkernen. Fenchel dünsten. Sesam und Knoblauch leicht anrösten. Alle Zutaten mischen, salzen und mit Balsamico abschmecken. Optional mit etwas Kashmir-Chili würzen.

Pikante Sauce

- 4 Dazu eine pikante Sauce nach belieben servieren, Tabasco, etc.

Salat

- 2 Tomaten schälen, Zwiebeln feinschneiden, Gurke schälen und entkernen, fein schneiden und mit dem Zitronensaft einer Zitrone vermischen. Salzen und gehackten Koriander dazugeben.
-