

Shiba Falafel

Zutaten

Etwas	neutrales Öl zum Frittieren z.B. Sonnenblumenöl
300 g	trockene Kichererbsen
½ TL	Natron (optional)

Für die Falafel-Masse

1 Bund	frische Petersilie (glatt) ca. 80g
½ Bund	frischer Koriander ca. 40g
⅓ Bund	frische Minze ca. 20g
2	mittelgroße Zwiebel
4	Knoblauchzehen
0,5	Zitrone (Saft)
3 EL	weißer Sesam

Gewürze

2 TL	Koriandersamen
2 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Chilipulver
½ TL	Zimt (optional)
2 TL	Paprikapulver
1,5 TL	Salz (nach Geschmack)
1,5 TL	Pfeffer (nach Geschmack)

Für die Sumach-Zwiebeln

2 EL	Sumach
2	rote Zwiebeln (dünne längliche Streifen)
4 EL	Olivenöl

Zubereitung

1. Die Kichererbsen mit Natron in eine große Schüssel mit reichlich Wasser geben (die Kichererbsen sollten ca. 6 cm mit Wasser bedeckt sein) und über Nacht eingeweicht lassen.
2. Am nächsten Tag die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob schneiden.
4. Die restlichen Zutaten für die Falafel-Masse und die Gewürze mit den eingeweichten Kichererbsen (außer Sesam) ca. 20 Sekunden mixen oder zerkleinern.
5. Die Masse mit einem Schaber von oben immer wieder nach unten drücken und nochmals mixen. Diesen Schritt 2-3 mal wiederholen, bis die Mischung eine gleichmäßige Konsistenz hat und gut zusammenhält (aber nicht matschig ist).
6. Die Mischung in eine große Schüssel geben und den Sesam darin vermischen. Mit Frischhaltefolie bedecken und für ca. 40-60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

7. Für die Sumach-Zwiebeln Sumach, Zwiebeln und Olivenöl in einer Schüssel gut vermischen.
8. Das Öl in einen Topf (ca. 2-3 cm hoch) geben und erhitzen bis sich Bläschen um einen in das Öl gehaltene Holzkochlöffel bilden (ca. 190 Grad).
9. Die Masse aus dem Kühlschrank nehmen und aus einem gut gehäuften EL zu Kugeln formen und vorsichtig in das Öl geben. (Oder mit einem Falafel-Maker)
10. Diesen Schritt wiederholen, bis der Topfboden gut bedeckt ist. Etwa 1 Minute braten, ohne die Bällchen zu bewegen, dann wenden und weitere 1-2 Minuten braten bis sie kross sind.
11. Aus dem Topf nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
12. Mit Hummus, frischem Salat, Sumach-Zwiebeln, Tahini Soße und Pita-Brot genießen.

Shibas Tipps

1. Die Kichererbsen können so viel Wasser aufsaugen, dass Sie ihre zweifache Menge erreichen. Daher muss man genug Wasser zum Einweichen verwenden.
2. Durch das Abkühlen der Masse kann die Stärke ausdringen, diese sorgt dafür, dass die Falafel später beim Frittieren zusammenhalten und nicht auseinander fallen. Außerdem haben alle Zutaten genug Zeit sich nochmals zu entfalten für einen intensiveren Geschmack und Aroma.
3. Um Falafel zu formen kann ein Falafel-Maker, Eisportionierer, zwei Löffeln oder die Hände als Hilfe genommen werden. Ich habe für dieses Rezept einen Falafel-Maker verwendet.