



MEIN GENUSS



## Falafel selber machen



**It's a match!**

It's a match! Unser Kreuzkümmel verfeinert dieses Gericht mit einer orientalische Note.

Vorbereitung  
**15 min**

Niveau  
**Mittel**

Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1** Die getrockneten Kichererbsen für mindestens 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen für die weitere Verarbeitung. Oder einfach die Kichererbsen aus der Dose mit kaltem Wasser abspülen. Die Kichererbsen in einem Mixer zerkleinern.
- 2** Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden, die Küchenkräuter hacken.
- 3** Alle Zutaten zu den Kichererbsen geben und alles zu einer gleichmäßigen Masse mischen. Je nach Konsistenz 1 EL Wasser hinzufügen, bis sich der Teig leicht formen lässt.
- 4** Sollte der Teig nicht fest genug sein, kann 1 EL Kichererbsenmehl hinzugegeben werden. Den Teig für ca. 30 Minuten kalt stellen. Aus dem Teig kleine Bällchen formen, in heißem Öl für 2-3 Minuten von jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind.

### Zutaten

400 g getrocknete Kichererbsen (alternativ eine große Dose gekochte Kichererbsen)  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Cumin Kreuzkümmel  
1 TL Salz  
0.5 TL Schawarma  
0.5 TL gemahlener Koriander  
0.5 TL Natron  
Optional: Chili, Cayennepfeffer, Kurkuma oder Zimt  
1 Handvoll frische Küchenkräuter (Koriander, Petersilie, Schnittlauch)

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 30.07.2026.