

angelfoods Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

FALAFEL MIT DREIERLEI RAITAS

Zutaten:

400 g	Kichererbsen, über Nacht eingeweicht (oder alternativ 2 Dosen Kichererbsen verwenden)
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stängel	Petersilie
1 Stänger	Koriander
2 EL	Olivenöl
2-3 EL	Paniermehl
1-2 EL	Korianderpulver
1-2 EL	Kreuzkümmelpulver
etwas	Salz, Pfeffer

Zutaten Raita mit Paprikaschoten:

100 g	Naturejoghurt
½ Stk	Rote Paprikaschoten/Peperoni, fein gehackt
½ Stk	Gelbe oder orange Paprikaschoten/Peperoni, fein gehackt
etwas	Frühlingszwiebel, fein gehackt
etwas	Salz, Curry (wenig)

Zutaten Raita mit Radieschen und Rote Beete:

100 g	Naturejoghurt
½ Bund	Radieschen in dünne Scheiben geschnitten
1 kl.	Rote Beete / Rande, in dünne Scheiben geschnitten
1 kl.	Knoblauchzehe, zerdrückt
etwas	Salz, Kuminpulver (wenig)

Zutaten Raita mit Gurken und Minze:

100 g	Naturejoghurt
1 Stk	Gurke, klein, fein geraspelt
½ Bund	Pefferminze, fein gehackt
etwas	Senf oder Pfefferkörner, geröstet in der Pfanne

ZUBEREITUNG:

Die Kichererbsen über nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgiessen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Beides zu den Kichererbsen geben und durch das Passevite oder Mixer geben. Die Kräuter waschen und fein hacken.

Die Kichererbsenmasse mit den Kräutern, dem Oel und dem Paniermehl vermischen. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Hnden längliche Krokette formen.

Das Oel in der Fritteuse oder in einem Topf auf 170° erhitze und die Falafel darin portionsweise goldbraun frittieren. Mit der Schaumkeller herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halen.

Für die Dips jeweils das Joghurt mit den Zutaten mischen und in schöne Schälchen abfüllen und entsprechend garnieren. Zu den Falafel servieren.