

## JEDERMANNS FREUND: FALAFEL



Falafel gehören zur Nationalspeise im Nahen Osten.

**Was verbindet alle Völker im Nahen Osten? Falafel! Die Kichererbsen-Bällchen werden überall in verschiedensten Variationen gegessen. Die Herkunft der Falafel und ein Rezept finden Sie hier.**

Falafel sind im ganzen Nahen Osten beliebt und haben auch ihren Weg zu uns nach Europa gefunden, meist werden sie in Dönerläden und in orientalischen Restaurants angeboten.

Falafel Herkunft.

Wo die Kichererbsen-Bällchen eigentlich herkommen, ist umstritten. Manche sagen, sie wurden von den versklavten Israeliten im Alten Ägypten „erfunden“, wieder andere sind der Meinung, dass es die koptischen Christen waren, die ein fleischloses Essen zu Fastenzeit suchten. Auch vermutet wird, dass Falafel aus Indien stammen könnten, da dort Gerichte mit Kichererbsen sehr bekannt sind. Eine andere Vermutung ist, dass Falafel zwar aus dem Alten Ägypten stammen, jedoch nicht von den Israeliten, sondern von den Ägyptern kreiert wurden.

Falafel – wer hat sie erfunden?

Ob Ägypter, Israeliten, Inder oder Kopten die „Erfinder“ der Falafel waren, spielt aber letztlich heute keine Rolle mehr. Egal, wer sie erfunden hat, heute sind Falafel ein Gericht, das alle Bewohner des Nahen Ostens für sich in Anspruch nehmen und genießen. Wenn auch in verschiedenen Variationen.

Manche essen Falafel in einer Pita mit Salat, Schafskäse, Gurken, Tomaten und Soße, quasi als fleischlosen Döner, andere Köche wiederum bieten Falafel als eigenständiges Gericht an, das mit einem Dip und Gemüse serviert wird.

Unser Rezept-Tipp haben wir hier für Sie zusammengestellt:

### Rezept: Falafel mit Joghurt-Dip

Zutaten für 15 Falafel

250g getrocknete Kichererbsen

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

10 Zweige Petersilie

10 Zweige Koriander

6 EL Olivenöl

2 TL Cumin

0.5 TL Cayennepfeffer

0.5 TL Kardamom, gemahlen

1 TL Salz

1 L Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Die Kichererbsen für mindestens 12 Stunden in Wasser einweichen.

Nach 12 Stunden: Die Zwiebeln und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden, die Petersilie und den Koriander grob hacken.

Jetzt die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit einem Esslöffel Öl in der Pfanne anschwitzen.

Die gehackte Petersilie und Koriander mit Kichererbsen, Gewürzen, Salz und fünf Esslöffel Olivenöl zusammen mit den angebratenen Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in

einen Mixer geben und zerkleinern.

Die Masse mit feuchten Händen zu kleinen Bällen zusammendrücken. Schön fest, damit die Falafel später nicht auseinanderfallen.

Zum Frittieren nehmen Sie einen schweren Topf gefüllt mit Sonnenblumenöl, das Sie auf 180 Grad erhitzen. Dann frittieren Sie die Falafel in mehreren Etappen, bis sie goldgelb gebräunt sind. Zum Schluss lassen Sie die Falafel auf Küchenpapier abtropfen.

### Zutaten für den Joghurt-Dip

1 Becher Naturjoghurt

½ Becher Quark (20%)

2 EL Zitronensaft

1 TL getrocknete Pfefferminze

½ TL Kreuzkümmel

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Vermischen Sie Joghurt und Quark und geben Sie den Zitronensaft dazu. Verrühren Sie das Ganze zu einer glatten Masse. Jetzt zermahlen Sie die getrocknete Pfefferminze in einem Mörser und geben sie durch ein Haarsieb in die Joghurt-Masse.

Danach müssen Sie den Dip nur noch mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und am besten kalt servieren.

Guten Appetit!

Weitere Beiträge und Informationen finden Sie auf unserer Website  
[www.diesenhhaus.de](http://www.diesenhhaus.de)