

Falafel aus dem Backofen (kann man gut einfrieren)

Mach deine eigenen Falafel zu Hause mit getrockneten Kichererbsen – am besten gleich riesige Mengen machen und den Rest einfrieren, so dass man immer welche parat hat! Sie sind superlecker in Wraps und Pitas, auf Couscous oder im Salat!

Bitte beachten: Einweich-Zeit 10 Stunden

Zutaten:

- 500 g getrocknete Kichererbsen
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel (fein gemörsert)
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Bund frische Petersilie
- 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer
- gemahlener Pfeffer
- 2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 80 g Kichererbsen Mehl + etwas mehr, wenn sich die Mischung nicht richtig bindet
- 3 Esslöffel Olivenöl + etwas mehr, wenn sich die Mischung nicht richtig bindet



Zubereitung

- Die trockenen Kichererbsen in eine große Schüssel geben, mit ausreichend Wasser bedecken (die Größe der Kichererbsen wird sich in etwa verdoppeln!) und über Nacht einweichen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in einer Küchenmaschine zerhacken. Die gehackten Zwiebeln, Knoblauch und Kreuzkümmel in einer Pfanne mit einem Teelöffel Rapsöl anbraten und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten lassen bis sie zu bräunen beginnen.
- Die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen und dann in mit kleineren Mengen arbeiten, indem man die erste Handvoll in die Küchenmaschine gibt und so lange hackt, bis die Stücke wirklich klein sind. Dann eine Handvoll Petersilie hinzufügen, um auch diese zu hacken. Wiederholen, bis alle Kichererbsen aufgebraucht sind. Alles in einer großen Schüssel sammeln.
- Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz, gemahlener Pfeffer, Backpulver und Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Gut mischen.
- Den Ofen auf 400°F/200°C vorheizen.
- Kichererbsen Mehl und Olivenöl dazugeben. Die Kichererbsen Mischung gut mischen und kleine Kugeln formen. Wenn der Teig nicht gut genug zusammenklebt, extra Kichererbsen Mehl und Öl hinzufügen.
- Die Falafel auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun werden.
- Die Falafel kann man so essen oder in eine Pfanne mit ein wenig Öl nach Bedarf aufwärmen, wenn man sie braucht. Sie lassen sich sehr gut einfrieren, so dass man sich einen schönen Vorrat an hausgemachten Falafel im Gefrierschrank anlegen kann, was superbequem ist!