

Falafel für die ganze Familie

28.06.2015 13:20

Zutaten

Für die Falafel:

2 Dosen Kichererbsen

4 Frühlingszwiebeln

2 Karotten

2 Eier

ca. 10 EL Semmelbrösel*

1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel

½ Bund Petersilie (ca. 20 g)

3 Zehen Knoblauch

3 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

6 Kartoffeln (mittelgroß und mehlig)

400 ml Milch

1 Messerspitze Muskatnuss

30 g Butter

Salz

Tomatensauce:

½ Glas Polpa Rustica

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Tomatensauce Knoblauch und Zwiebel schälen und beides fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Polpa sowie Knoblauchzehe hinzugeben. Tomatensauce mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Für die Falafel Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln in sehr feine Scheiben schneiden und anschließend klein hacken. Karotten schälen und mit einer Reibe fein reiben. Petersilie fein hacken. Kichererbsen abgießen und in eine Schüssel geben. Mit einem Stabmixer oder einer Gabel die Kichererbsen zu einer glatten Masse zerstampfen. Ei, Semmelbrösel, Frühlingszwiebeln, Kreuzkümmel, Karotten, Petersilie und Knoblauch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut verrühren. Etwa 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend aus dem Teig kleine Bällchen in Marillengröße formen.
3. Für das Püree die Milch mit der Butter in einem Topf aufkochen lassen. Kartoffeln mit der Milch verrühren, mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen und das Püree mit einem Schneebesen glatt rühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und Falafel-Bällchen darin rundum für etwa 5 Minuten knusprig anbraten. Fertige Falafel auf Küchenrolle abtropfen lassen. Falafel gemeinsam mit dem Püree und der Tomatensauce auf Teller anrichten und servieren.

* für die glutenfreie Variante: Semmelbrösel von Schär oder Grimm* zu den Falafel passt auch perfekt Hummus oder Tatziki

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!