

**Jacqueline Amirfallah**  
**Falafel mit scharfer Tomatensauce**

**Mittwoch, 7. August 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche, Vegetarisch

## Zutaten:

300 g	getrocknete Kichererbsen
1 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Dill
1/2 Bund	Koriander
1/2 Bund	Lauchzwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
1,5 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise	Chilipulver
etwas	Salz
1/2 TL	Backpulver
400 ml	Pflanzenöl zum Frittieren
1 TL	Maisstärke nach Bedarf
1	Zwiebel
1	grüne Chilischote
4	Fleischtomaten
4 EL	Olivenöl
etwas	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft
3 Zweige	frische Minze
200 g	Joghurt nach griechischer Art (10 % Fett)

## Zubereitung:

**Bitte beachten: Die Kichererbsen müssen über Nacht einweichen.**

1. Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Die Hälfte der eingeweichten Kichererbsen mit einer Siebkelle in einen Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken und weichkochen (ca. 1 Stunde), anschließend abgießen.
3. Dann nur eingeweichte Kichererbsen ebenfalls abschütten und abtropfen lassen. Diese Kichererbsen mit 2/3 der gekochten Kichererbsen mischen (restliche gekochte Kichererbsen für den Salat beiseite stellen) und durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen.
4. Petersilie, Dill und Koriander abspülen, trocken schütteln und grob hacken.
5. Lauchzwiebeln putzen waschen und grob schneiden.
6. Knoblauch schälen und grob hacken.
7. Kräuter, vorbereitete Lauchzwiebeln und Knoblauch mit den durchgedrehten Kichererbsen mischen und ein weiteres Mal durch den Fleischwolf drehen.
8. Rote Zwiebel schälen und fein schneiden.
9. Rote Zwiebel mit der Kichererbsenmasse mischen, mit Kreuzkümmel, Chilipulver und Salz abschmecken und gesiebtes Backpulver unterkneten. Mit angefeuchteten Händen daraus kleine Bällchen von 2 cm Durchmesser formen.
10. In eine tiefe Pfanne ca. 1 cm hoch Pflanzenöl eingießen und erhitzen. Die Falafelbällchen darin rundherum knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.  
Tipp: Es empfiehlt sich zunächst eine Probefalafel zu frittieren. Falls sie auseinander fällt, noch 1 TL Maisstärke unter die Masse mischen.
11. Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden.
12. Chilischote halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein hacken.
13. Tomaten waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen.

14. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Zwiebel anschwitzen, die Hälfte der gehackten Chilischote zugeben.
15. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und die Kerne zu den Zwiebeln mit in die Pfanne geben. Die Tomatenviertel beiseitestellen.
16. Die Sauce mit Salz und Zucker würzen und abschmecken, mit dem Pürierstab fein mixen, durch ein Sieb passieren und restliche gehackte Chili untermischen.
17. Die Tomatenviertel kleinschneiden, mit den gekochten Kichererbsen mischen mit Salz, Zitronensaft und 2-3 EL Olivenöl abschmecken.
18. Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
19. Den Joghurt glattrühren und die Minze darunterziehen, mit Salz abschmecken.
20. Falafel mit Tomatensauce, Kichererbsen-Tomaten-Salat und Joghurt anrichten und servieren.

Pro Portion: 690 kcal/ 2900 kJ  
45 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 49 g Fett