Falafel mit Buchweizen
Ta'amia

Falafel ist neben Pitta das wohl bekannteste arabische Gericht und schmeckt auch kalt.

Herkunft: Ägypten
Kategorie: Hauptspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 12 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
250 g Kichererbsen
160 ml Wasser
2 Zehen(n) Knoblauch
1 EL Sesampaste
1 Zweig(e) Koriander
½ TL Cayennepfeffer
½ TL Muskatnuss
100 g Buchweizen gemahlen
1 Prise Meersalz
750 ml Öl
Zum Garnieren
4 Blätter Salat
2 Tomate(n)
50 g Oliven schwarz
1 Zwiebel(n)

Vorbereitung
Die Kichererbsen in reichlich Wasser über Nacht, mindestens 12 Stunden, einweichen. Dann das Wasser abgießen und die Kichererbsen in einem Sieb unter fließend heißem Wasser gut durchspülen. Anschließend abtropfen lassen. Die Kichererbsen mit frischem Wasser im Mixer pürieren und in eine Schale geben. Hierdurch wird die Masse zwar flüssiger, was aber durch das Buchweizenmehl wieder ausgeglichen wird. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und auf das Püree drücken. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Tomaten in Viertel schneiden, die Korianderblätter abzupfen und fein hacken.

Zubereitung
Das Kichererbsen-Püree mit dem Knoblauch, der Zwiebel, dem Tahini, dem Koriander, dem Chili und dem Muskat verrühren. Dann soviel feines Buchweizenmehl unterrühren, bis ein fester, gut zusammenhaltender Teig entsteht. Die Masse mit Meersalz abschmecken und mit beiden Händen daraus 3 - 4 cm dicke Bällchen formen. Den Backofen auf 50 Grad vorheizen. Das Öl in einer Friteuse oder einem schweren Topf erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze in 3 bis 4 Minuten braun backen. Die fertigen Kroketten mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen und auf saugfähigem Papier abtropfen lassen. Bis zum Servieren im Backofen warm halten. Einen Teller mit den Salatblättern auslegen und die Falafel daraufgeben. Mit geviertelten Tomaten und

© 2026 coquina.de

schwarzen Oliven garnieren.

© 2026 coquina.de