



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Falafel mit marinierten Zwiebeln

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 120 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht eingeweicht
- 2 g rote Zwiebeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Koriander, fein gehackt
- 1 EL Mehl
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Zucker
- 2 EL Rotweinessig
- 4 g Gewürzgurken
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Falafel mit marinierten Zwiebeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 120 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,7 g Fett 27 g Kohlenhydrate 7 g Eiweiß 5,1 g Ballaststoffe 377 kcal Brennwert

1 Kichererbsen vorbereiten:

120 g getrocknete, über Nacht eingeweichte Kichererbsen in reichlich kochendem Salzwasser weich garen. Auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Falafelmasse herstellen:

2 Knoblauchzehen und 1 Zwiebel schälen. Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebel sehr fein würfeln. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch sowie Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Alles in eine Schüssel geben, die gegarten Kichererbsen, 3 EL fein gehackte Petersilie und 1 EL gehackten Koriander zugeben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. 1 EL Speisestärke und 1 EL Mehl nach und nach untermengen und mit GEFRO BIO Würzmischung Africa Style abschmecken. Zu einem glatten Teig verarbeiten und etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

3 Marinierte Zwiebeln zubereiten:

2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit 1 TL Zucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen und anschließend mit 2 EL Rotweinessig ablöschen. Weich dünsten. 4 Gewürzgurken in feine Streifen schneiden, unter die Zwiebeln mischen und mit etwas Salz abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

4 Falafel formen & ausbacken:

Aus der gekühlten Masse 12 runde Bällchen formen, leicht flachdrücken und im heißen GEFRO Brat- & Frittieröl je 3 - 4 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Anrichten:

Die marinierten Zwiebeln in kleine Schälchen geben und je eine Falafel daraufsetzen. Tipps & Varianten: Tipp: Falafel schmecken besonders gut mit einem Klecks Joghurt-Minze-Dip oder Hummus - ideal als Vorspeise oder Snack. Variante: Wer es etwas orientalischer mag, kann zusätzlich ½ TL gemahlene Kreuzkümmel und etwas Chilipulver unter den Teig mischen. Nicht vergessen: Die Falafel lassen sich hervorragend vorbereiten - einfach roh formen, aufbewahren und erst kurz vor dem Servieren ausbacken.