



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Falafel mit marinierten Zwiebeln

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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

Falafel mit marinierten Zwiebeln: 120 g getrocknete, über Nacht eingeweichte Kichererbsen in reichlich kochendem Salzwasser weich garen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 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 den Knoblauch und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

In eine Schüssel geben, die Kichererbsen und 3 EL fein gehackte Petersilie und 1 EL fein gehackten Koriander zugeben und alles fein pürieren. 1 EL Speisestärke und 1 EL Mehl nach und nach untermengen und gut verrühren. GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style« zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Für etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit 2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Mit 1 TL Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit 2 EL Rotweinessig ablöschen und weich dünsten.

4 Gewürzgurken in sehr dünne Streifen schneiden und unter die Zwiebeln mengen. Mit etwas Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen. Aus dem gekühlten Falafelteig 12 runde Bällchen formen, etwas flachdrücken und im heißen GEFRO Brat- & Frittieröl etwa 3 - 4 Minuten goldbraun ausbacken. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zwiebeln auf kleinen Schälchen anrichten und jeweils eine Kugel Falafel darauf anrichten.