Selbstgemachtes.de

Ägyptische Falafel

von Wolfgang Heitzenroeder

Zubereitung:

1 altbackenes Brötchen	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Schüssel geben.
250 g weiße Bohnen aus der Dose, 2 gepresste Knoblauchzehen, 1 mittlere Zwiebel (fein gehackt), 1/2 mittlere Stange Lauch (fein gehackt), 2 El fein gehackte Petersilie	dazugeben und
1/2 Tl Kreuzkümmelpulver, 1/2 Tl gekörnte Gemüsebrühe, 1/2 Tl schwarzer Pfeffer	darüber streuen. Alles kurz durchmengen und die ganze Mischung anschließend zwei mal durch den Fleischwolf drehen. Falls die Masse noch zu dünnflüssig ist etwas
Paniermehl	untermengen. Nun
250 ml Sonnenblumenöl	erhitzen, mit zwei angefeuchteten Teelöffeln kleine Nockerl formen, im heißen Öl goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.