

Den Geschmack der ersten Falafel, die ich je gegessen habe, werde ich nie vergessen – er war fürchterlich! Einerseits durch zuviel Koriander in den Knödeln, andererseits wegen der Muffigkeit der Dinger und drittens, weil man sie in ranzigem Öl gesotten hatte. Es dauerte Jahre bis ich mich wieder an diese wunderbare vegetarische Spezialität, die man meistens dem Libanon zuordnet, herangetraut habe. Und zwar bei einem stadtbekanntem Libanese-Imbiss. Womit ich dann tatsächlich in Falafel verliebt habe. Meine eigenen Falafel-Versuche sind über die Jahre auf verschiedene Weise schiefgegangen. Aber jetzt hat sich ein Rezept herauskristallisiert, das zuverlässig funktioniert. Die zugehörige Soße habe ich in Varianten schon vorgestellt, deshalb gibt's am Ende nur einen Schnellkurs dazu.

## Die Zutaten (für ca. 8 ~ 10 Falafel)

1 Dose Kichererbsen (425 Einwaage)  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 große Knoblauchzehe  
1 mittelgroßes Ei  
1 Handvoll glatte Petersilie ODER Koriander  
2 ~ 3 EL Joghurt  
Paniermehl  
Salz, gemahlener Kreuzkümmel

## Die Zubereitung:

Als erstes schneidest du die Zwiebel in wirklich kleine Würfel, die du in wenig Öl weich dünstest. Hack die Knoblauchzehe sehr fein und gib sie zum Schluss dazu, damit sie ein bisschen mit anschwitzt. Wasch Petersilie bzw. Koriander unter fließendem Wasser, schleudere das Kraut trocken und hack es ziemlich fein. Gib den Inhalt der Dose in ein Sieb und spül die Kichererbsen gut ab – die Konservierflüssigkeit ist nämlich eklig. Die Dinger müssen nicht lang abtropfen, sondern kommen in eine weite Schüssel. Im ersten Schritt stampfst du sie mit einem geeigneten Gerät (am besten mit dem klassischen Kartoffelstampfer wie man ihn für Püree verwendet) zu einem groben Brei. Dann gibst du erst einmal zwei Esslöffel Joghurt hinzu und traktierst die Mischung mit dem Stabmixer oder im Standmixer, sodass ein ziemlich gleichmäßiger Matsch entsteht.

In diese Grundmasse arbeitest du jetzt (in dieser Reihenfolge) das Ei, den Zwiebel-

Knoblauchmix, Petersilie bzw. Koriander und knapp zwei Esslöffel Paniermehl ein. Gib reichlich (mindestens einen gestrichenen Esslöffel!) gemahlene Kreuzkümmel und ordentlich Salz hinzu. Am besten arbeitest du die Falafel-Masse jetzt mal ein bisschen mit den Händen durch. Der Teig sollte homogen und weder zu feucht (weich), noch zu trocken (spröde) sein, sondern sich ähnlich anfühlen wie ein Hefeteig vor dem Gehen. Die Konsistenz regulierst du durch mehr Joghurt oder Paniermehl. Lass die Masse nun ungefähr eine halbe bis eine ganze Stunde abgedeckt stehen. Dann schmeckst du noch einmal mit Salz und Kreuzkümmel ab und gibst eventuell noch einmal ein wenig Joghurt oder Paniermehl hinzu.

Dreh aus dem Teig acht bis zehn gleich große Kugeln und lagere die auf einem bemehlten Teller. Üblicherweise werden Falafel frittiert. Das Fett sollte eine Temperatur von 120° bis maximal 150° haben. Hast du ein Fett- oder Bratthermometer, kannst du die Dinger in einem normalen Kochtopf in Erdnussöl frittieren. Die Fritteuse tut's natürlich auch. Aber: Falafel nach diesem Rezept kannst du auch prima in der Pfanne braten. Tu das in nicht zu wenig Öl bei mittlerer Hitze, aber drück die Kugel vorher unbedingt ein wenig platt. Nach dem Frittieren oder Braten müssen die Falafel unbedingt auf Küchenpapier entfetten!

Tipp: Beim Frittieren empfiehlt es sich, einen Probestück ins Öl zu geben. Fällt der auseinander, musst du noch einmal ran an den Teig und die Bindung verbessern – möglicherweise mit ein bisschen verschlagenem Ei (auf keinen Fall noch ein ganzes!). Außerdem könntest du die Fetttemperatur reduzieren, weil Falafel oft auseinanderfallen, weil das Öl zu sehr sprudelt. Beim Braten kannst du dich nach der Farbe richten: Sind die Kugel schokobraun, sind sie fertig. Wobei es übrigens nicht schlimm ist, wenn mal eine Falafel nicht ganz durch ist – der Teig ist ja auch roh genießbar.

## Die Joghurtsoße

Wasche, schleudere und hacke ein Bund Minze sehr fein. Verrühre einen Becher (250 g) Vollrahmjoghurt (am besten griechischer Machart) mit dem Saft einer halben Zitronen. Press eine Knoblauchzehe hinein, rühr die Minze unter und würze mit Salz. Das war's...