



R e z e p t

Falafel aus dem Airfryer

Kichererbsenbällchen aus der konventionellen Fritteuse sind köstlich. Die Version aus dem Airfryer ist genauso aromatisch und kommt mit viel weniger Fett aus. Nicht mal Einweichen und Kochen sind nötig.

Zutaten für ca. 12 Falafel

- 1 Dose Kichererbsen, Abtropfgewicht ca. 250 g
- 1 Schalotte, grob gewürfelt
- 1-2 Zehen Knoblauch, nach Geschmack
- 1 gute Handvoll glatte Petersilie, grob gehackt
- 30 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Koriander, gemahlen
- ¾ TL Salz
- schwarzer Pfeffer
- Cayennepfeffer, optional
- Olivenöl, zum Einpinseln

Zubereitung

- Die Kichererbsen in ein Sieb gießen und gut mit Wasser abspülen. Dann abtropfen lassen und zwischen sauberen Küchentüchern so gut wie möglich trockentupfen.
- Die Schalottenstücke und den Knoblauch in einen (nicht zu kleinen) Blitzhacker geben und schonmal etwas zerkleinern.
- Petersilie und Gewürze zugeben und ebenfalls etwas zerkleinern lassen.
- Nun die Kichererbsen zugeben. Mit dem Blitzhacker in einzelnen Stößen alles zerkleinern. Die Kichererbsen sollten nicht komplett püriert sein, sondern noch etwas Textur haben. (Zwischendurch mit einem Gummischaber die Seiten des Behälters abfahren, damit eine einheitliche Masse entsteht.)
- Dann noch das Mehl überstreuen, nur ganz kurz einarbeiten.
- Die Masse in eine Schüssel umfüllen, bedecken und kühlen: entweder 2-3 Stunden im Kühlschrank oder 25 Minuten im Tiefkühler.
- Erst jetzt das Backpulver überstreuen und kurz mit Schaber oder Löffel einkneten (es macht die Falafel im Inneren fluffig).
- Aus dem Teig ca. 12 Bällchen formen. Halbflache Pucks sind auch gut.
- In den Airfryer legen (mit oder ohne Papier). Mit Olivenöl einpinseln
- Bei 185 °C für 12-15 Minuten garen. Dabei nach 7 Minuten wenden und nochmals mit Olivenöl einpinseln.
- Mit passendem Dressing servieren. Dazu passen Salat und Pitabrote.