byodo
bio vom feinsten



Falafel einfach selbstgemacht

Köstlich frittierte, orientalische Bällchen aus Kichererbsen – ideal zum Dippen, als Salattopping oder im Wrap.

Zutaten
4 Portionen

2 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
6 Stiele Petersilie, frisch
6 Stiele Koriander, frisch
250 g Kichererbsenmehl
0.5 TL Byodo Meersalz, fein
0.5 TL Kreuzkümmel
0.5 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
0.5 TL Paprikapulver, scharf
1 EL Byodo Olivenöl nativ extra, aus Griechenland
20 g Sesam, geröstet
150 ml kochendes Wasser
Byodo Bratöl Exquisit

Zubereitung

Für die Falafel die Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen. Petersilie- und Korianderblätter von den Stielen zupfen. Alles zusammen sehr fein hacken.

Kichererbsenmehl mit Salz, den Gewürzen, Olivenöl und der Sesamsaat vermengen. Knoblauchmix dazugeben, langsam kochendes Wasser zu den Zutaten gießen und alles gut vermischen. Den Teig zu kleinen Kugeln formen. Sollte der Teig zu klebrig sein, einfach etwas Kichererbsenmehl dazugeben.

Nach und nach in Byodo Bratöl mit Sesamöl goldbraun frittieren und zum Abkühlen auf Küchenpapier legen.

Perfekt dazu passt die Byodo Knoblauch-Sauce als Dip. Die Falafel schmecken außerdem köstlich auf einem sommerlichen Salat.