

Falafel mit Bulgur-Petersilien-Salat

Ausländische Küche » Türkische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 250g getr. Kichererbsen
- » 4 Bd. Petersilie
- » 2 Zwiebel(n)
- » 4 Knoblauchzehe(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 1/2TL Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 1 1/2 TL gem. Kreuzkümmel
- » 30g Bulgur
- » 300g Tomate(n)
- » 4EL Zitronensaft
- » 4EL Olivenöl
- » 1/2 Topf Minze
- » 300g Vollmilchjoghurt
- » Zitronenschale
- » 1000ml Öl
- » 4 dünne Fladenbrot(e)
- » Zitrone(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Erbsen in 3/4l Wasser ca. 24 Stunden einweichen. 1/2 Bund Petersilie grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Erbsen gut abtropfen, mit gehackter Petersilie, Hälfte Knoblauch und Zwiebeln mischen und fein pürieren. Masse mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprika würzig abschmecken. Zugedeckt 20-30min stehen lassen.

2. 100ml Wasser und Salz aufkochen. Bulgur zufügen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5min quellen lassen. Abtropfen und auskühlen lassen. Tomaten entkernen und fein würfeln. Rest Petersilie in Streifen schneiden. Mit Bulgur und Tomaten mischen. 2-3EL Zitronensaft und 3EL Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Minzeblätter, bis auf einige zum Garnieren, in feine Streifen schneiden. Joghurt, übrigen Knoblauch, Minze, Zitronenschale und Rest Saft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Paprika bestreuen.

4. Aus dem Erbsenpüree 20 Kugeln formen, etwas flach drücken und im heißen Öl portionsweise 4-5min backen. Abtropfen lassen. Falafel mit Fladenbrot, Salat und Soße servieren. Mit Zitrone und Minze garnieren.

Nährwerte: 590kcal/E21g/F29g/KH59g pro Portion

angelegt am: 18.09.2002

Rezept-Nr: 163

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke