



ZUTATEN

Falafel:

- 2,5 g m Knoblauch
- 500 g Kichererbsen
- 125 g Zwiebel in Würfel
- 10 g Backpulver
- 200 g Weißbrot
- 250 g Bulgur Weizengrütze

Tomatensalsa:

- 5 g Knoblauch
- 25 g Petersilie
- 6 g Chili, gemahlen
- 25 g Tomatenmark
- 100 g Zwiebelwürfel
- 250 g Tomatenwürfel
- 100 g Paprikawürfel



Haben Sie sich noch Wünsche für weitere Rezepte, melden Sie sich unter ml@stwda.de

ZUBEREITUNG

Falafel:

- Die Kichererbsen und den Bulgur über Nacht gut mit Wasser bedeckt einweichen.
- Das frische Weißbrot ebenfalls in Wasser einweichen.
- Die Kichererbsen über einem Küchensieb abgießen und das Weißbrot leicht ausdrücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen.
- Beides zusammen durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen.
- Alternativ zum Fleischwolf kann man fertiges Kichererbsenmus und Toastbrot ohne Rinde verwenden.
- Den Bulgur ebenfalls über einem feinen Küchensieb abgießen und zur Kichererbsen-Weißbrotmasse geben.
- Nun das Backpulver und die Gewürze zugeben, danach alles gut vermengen und abschmecken.
- Aus der Masse kleine Bällchen formen und in heißem Fett ausbacken.
- Sollte die Backmasse zu feucht/“flüssig“ sein, kann man noch Semmelbrösel zugeben.
- Als ersten Schritt 25 ml Gemüsebrühe anrühren und zur Seite stellen.

Tomatensalsa:

- Als nächsten Schritt das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, dann Zwiebeln, Tomaten und Paprika dazugeben und mit einer Prise Zucker andünsten.
- Danach den Knoblauch, Chili und Tomatenmark hinzugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und kurz aufkochen lassen.
- Das Ganze bei geringer Hitze für ca. 15 min einkochen lassen, gelegentlich umrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und danach kaltstellen.
- Wenn die Salsa abgekühlt ist, noch etwas Petersilie dazugeben und mit einem Stabmixer pürieren und gegebenenfalls nochmal abschmecken.



Haben Sie sich noch Wünsche für weitere Rezepte, melden Sie sich unter ml@stwda.de