

Falafel mit Magerquark-Zitronen-Sauce



Falafel - wer liebt sie nicht, die knusprigen Kugeln im Fladenbrot. Wir machen heute eurem lokalen Imbiss Konkurrenz und zeigen, wie man die frittierten Kichererbsenbällchen ganz einfach zu Hause zubereitet.

Das einzig Schwierige an Falafel ist es, nicht gleich alle aufs Mal zu verputzen und am Tag davor nicht zu vergessen, die Kichererbsen einzuweichen. Dieser Schritt ist für das Rezept nämlich unerlässlich. Ansonsten ist die Zubereitung viel einfacher, als die meisten denken.

Nebst dem klassischen Fladenbrot haben wir uns durch etliche Beilagen probiert und die besten Serviervorschläge ebenfalls ins Rezept aufgenommen. Unserer Meinung nach unverzichtbar zu Falafel: Tahini und Chutney. Und natürlich unsere selbstgemachte Magerquark-Zitronen-Sauce. Wer das Ganze etwas kohlenhydratärmer mag, lässt das Pitabrot weg und wickelt die goldbraunen Bällchen stattdessen in Salatblätter.

- 300 g Kichererbsen, über Nacht (24 h) eingeweicht, abgetropft
- 2 grosse rote Zwiebeln, grob gehackt
- 6 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 2 Handvoll Petersilie, grob gehackt
- 1½ EL Korianderpulver
- 1½ EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Paprika
- 1 TL Backpulver
- 10 gestrichene EL Mehl und etwas Mehl zum Arbeiten
- 1-2 TL Salz
- Etwas Pfeffer
- Öl zum Frittieren (z. B. Sonnenblumenöl), je nach Pflanze 3 bis 4 dl

- 250 g Magerquark (Alternativ veganer Magerquark)
- Saft einer halben Zitrone
- 2-3 EL Zucker
- 2 Handvoll Petersilie, fein gehackt

- 1-2 Handvoll Pfefferminze, fein gehackt
- 4 Stück Fladen- oder Pitabrot
- 2-3 rote Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- Rotkraut, in lange dünne Streifen gehobelt
- Blattsalat
- Chutney
- Tahini (Sesampaste)

1. Kichererbsen mit Zwiebeln, Knobli und Petersilie pürieren.
2. Gewürze, Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer dazugeben, gut durchmischen.
3. Magerquark mit Zitronensaft, Zucker, Petersilie und Minze verrühren, beiseitestellen.
4. Zwiebeln schneiden, Rotkraut und Salat waschen, rüsten und in mundgerechte Portionen schneiden.
5. Hände und Arbeitsfläche bemehlen, Falafelmasse zu kleinen Bällen formen, im Mehl wenden. Tipp: Die Masse ist sehr klebrig, zwischendurch die Hände waschen hilft.
6. Öl erhitzen und die Falafelbällchen hineingeben. Rundherum – je nach Vorliebe – hell- bis dunkelbraun frittieren.
7. Währenddessen Fladenbrot im Ofen aufwärmen (oder laut Anleitung).
8. Die frittierten Falafelbällchen auf einen mit Haushaltspapier ausgelegten Teller geben und das Fett abtropfen lassen.
9. Alles zusammen anrichten, voilà.

Zubereitungsdauer: circa 1 Stunde 30 Minuten

- Für die Falafel auf keinen Fall die bereits eingelegten Kichererbsen aus der Dose verwenden, weil die Bällchen sonst beim Frittieren auseinanderfallen. Die frischen Kichererbsen über Nacht einweichen.
- Statt normalem Magerquark kann auf eine vegane Variante ausgewichen werden. Dann ist das gesamte Gericht komplett vegan.

Wein-Tipp



Aresan Vino de la Tierra de Castilla IGP

Leuchtendes Rubinrot. In dr Nase feiner Duft von schwarzen Kirschen, Zwetschgen dazu leichte Röstnoten und etwas schwarzer Pfeffer. Voll im Gaumen mit wenig Gerbstoff und langem Abgang.

[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)