



Kürbis-Curry-Falafel



Zutaten:

150 g Kichererbsen, getrocknet
zum Frittieren Öl
150 g Hokkaido-Kürbis
120 g Zwiebel(n)
2 Knoblauchzehe(n)
2 EL Kürbiskerne
1 1/2 Zitrone, unbehandelt
1/2 Bd Petersilie, frisch glatt
1 EL Currypulver
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Salz
nach Bedarf Pfeffer
1 TL Backpulver
50 g Mehl
250 g Joghurt, griechisch



Rösle Schaumlöffel flach, grob gelocht



Riess Schüssel (groß) aus Emaille in nilgrün



Meyer-Mayor Küchentuch Karo groß in hellblau



WMF Wiegemesser, 2-schneidig



Riess Kasserolle aus Emaille in pastell-gelb



KitchenAid Zerhacker in schwarz

1

Zur Vorbereitung die Kichererbsen mindestens 7 Stunden vor Zubereitung in reichlich Wasser einweichen lassen - vor dem Weiterverarbeiten gründlich abspülen.

2

Zur Vorbereitung den Hokkaido Kürbis dämpfen, bis er weich ist. Die Zwiebel feinhacken, die Knoblauchzehen pressen oder hacken. Die Kürbiskerne sowie die Petersilie ebenfalls hacken. Die halbe Zitrone auspressen.

3

Die Kichererbsen trockentupfen und mittelfein bis fein mixen - dafür können Sie einen Standmixer, Stabmixer oder eine andere Art von Zerhacker nutzen. Die Masse anschließend in eine große Schüssel geben.

4

Den weichen Kürbis mit einer Gabel zerdrücken, die Masse anschließend zu den Kichererbsen geben.

5

In die Schüssel die Knoblauchzehen, Kürbiskerne, Zwiebel, den Zitronensaft und die Petersilie geben. Die Hände anfeuchten und die Masse durchmengen. Anschließend zu 20 bis 25 kleinen Kugeln formen. Die Kugeln sollten ungefähr die Größe einer Walnuss haben.

6

In eine Bratpfanne oder in einen Bratopf so viel Öl füllen, dass ca. 1/3 bedeckt sind. Das Öl erhitzen und die Falafeln nach und nach mit einer Schaumkelle einlegen. Jede Falafel ca. 4 bis 5 Minuten goldbraun frittieren und dann herausnehmen. Vor dem Verzehr etwas abtropfen lassen.



Zum Servieren die Falafel mit Joghurt, Zitronenschnitzen und frischer Petersilie servieren.

Mit pflanzlichem Joghurt statt Griechischem Joghurt ist das Rezept vegan. Als Mehl empfehlen wir Kichererbsenmehl. Statt Frittieren können Sie die Falafel auch im Ofen bei 180 °C Umluft für 20 Minuten backen.