

Ein Rezept für die besten Falafel

Hans Gerlach

Gibt es ernstzunehmende vegetarische Alternativen zu den allgegenwärtigen Döner oder Hamburger? Klar gibt es welche, viele sogar, zum Beispiel [Jackfruchtburger](#) oder [Prinz Charles Croquetas](#).

Aber nur Falafel sind annähernd genauso berühmt und verbreitet wie die Konkurrenz mit Fleisch. Bei ihrer Verbreitung im deutschsprachigen Raum hilft natürlich der große Tel-Aviv-Ottolenghi-Orient-Trend - und vor allem die vorhandene Infrastruktur der Döner- oder Kebab-Buden, in denen eben oft auch Falafel verkauft werden.

Ich mag Falafel und Hülsenfrüchte sind gut fürs Klima. Trotzdem habe ich lange gezögert dazu ein Rezept aufzuschreiben, denn wie bei fast allen scheinbar einfachen Gerichten, kann auch bei Falafel einiges schief gehen. In vielen Restaurants sind die kleinen Bällchen zum Beispiel ziemlich trocken, wahrscheinlich weil viele Falafel-Köche zu viel Mehl in den Kichererbsenteig geben, damit die Masse stabil bleibt. Dabei geht es sogar ganz ohne Mehl. Nachdem wir in der Studioküche immer wieder über Falafel diskutiert hatten, wollte ich dann doch einen Versuch wagen.

Meistgelesen diese Woche:

Grundregel Nummer eins ist jedenfalls: Die Kichererbsen müssen roh sein und sie müssen genug Zeit zum Quellen haben, mindestens über Nacht, noch besser einen ganzen Tag lang. Als ich die Falafel fotografieren wollte, hatte ich es dummerweise eilig, es war keine Zeit für lange Ruhepausen – also habe ich die Kichererbsen nur zwei Stunden, dafür bei 90 Grad »quellen« lassen. Einige Wochen zuvor hatte das schon einmal gut funktioniert. Diesmal nicht, beim Frittieren lösten sich die Bällchen komplett auf. Wenn die Kichererbsen korrekt gequollen sind, dann ist als nächstes eine Prise Backpulver wichtig für den Teig, damit die Falafel schön locker werden – zu viel Backpulver aber lässt den Teig auch zerfallen. Und werden die Kichererbsen zu fein, wird die Masse ebenfalls trocken.

Beim zweiten Fototermin habe ich mir mehr Zeit genommen und diesmal waren die fertigen Falafel wieder wie sie sein sollen: außen knusprig, innen locker und saftig. Dazu gehören unbedingt frisksäuerliche und knackige Zutaten, wie die eingelegten roten Zwiebeln aus dem Rezept oder [unsere sauren Gurken](#), eine zartbittere Tahini-Sesamsauce und ein Hauch Schärfe.

Video: Hans Gerlach

Falafel mit marinierten roten Zwiebeln und Zhoug

Für 4 Personen:

- 250 g Kichererbsen (trocken, halbiert)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 TL Koriander und Kreuzkümmel
- 1 Prise Backpulver
- 1 TL Salz
- 2 EL weißer Sesam
- 1 l neutrales Öl zum Ausbacken

Außerdem:

- 2-3 rote Zwiebeln
- 2 EL Zitronensaft
- 200 g Gurke – frisch oder [eingelegt](#)
- 100 g Tomaten (Flaschentomaten ohne viel Wasser)
- 100 g Romanasalat
- 100 g Tahini-Sesampaste
- 1/2 Zitrone
- 4 kleine Pitabrote zum Füllen
- Scharfe Sauce z.B. Zhoug – siehe Tipp

Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser 24 Stunden (!) quellen lassen.

Zwiebeln schälen in dünne Spalten schneiden, salzen und mit Zitronensaft mischen, mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Gurke schälen, längs vierteln, die Kerne herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Salat waschen, schleudern und in Streifen schneiden. Tahinipaste mit der gleichen Menge Wasser verrühren, Zitronenschale abreiben, 2 EL Saft auspressen, beides unter die Tahinisauce rühren, mit Salz abschmecken.

Für den Falafelteig Kichererbsen abgießen, abspülen, sehr gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Mit Kichererbsen und den Gewürzen (ohne Sesam) durch die feine Scheibe eines Fleischwolfes lassen oder im Blitzhacker oder einem Universalzerkleinerer pürieren – so dass man den Teig gut formen kann, aber nicht übertrieben fein. Das Öl in einem Wok oder einer Fritteuse erhitzen, bis von einem ins Fett getauchten Kochlöffelstiel sofort Bläschen aufsteigen. Mit einem Esslöffel walnussgroße Teigportionen abstechen, zu Kugeln formen, im Sesam wälzen und nochmal leicht andrücken. In mehreren Portionen goldbraun ausbacken – das dauert jeweils etwa 2 Minuten, gut abtropfen lassen.

Falafel mit Hummus, marinierten Zwiebeln, Salat, Gurke, Zhoug (oder einer anderen scharfen Sauce) in Pitabrotten servieren.

Dazu passt selbstgemachtes Zhoug:

8 dicke grüne Chilischoten - z.B. Jalapeno-Chilis - waschen, halbieren dabei entkernen. Die Chilis mit einer kleinen Knoblauchzehe hacken. Je einen Bund Koriander und Petersilie ebenfalls waschen, trockenschleudern und hacken. Mit 1 TL Salz zu den Chilis geben. 1 TL Kardamomsamen mörsern oder Kardamompulver verwenden, das Gleiche gilt für 1 TL Kreuzkümmel und 1 EL Koriandersamen. Eine saftige Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben, den Saft auspressen. Alles zur Chili-Mischung geben, verrühren und 175 ml Olivenöl zugeben. Die Hälfte der Mischung im Mixer pürieren, mit dem grob gehackten Rest mischen. Eine frühlingshafte Zhoug-Variante mit Bärlauch steht [hier](#).