Käferbohnen-Falafel

Zubereitungszeit: **ca. 30 Min. plus 30-40 Min Ruhezeit**

Zutaten für 20-30 Stück

Käferbohnen-Falafel
500 g Käferbohnen abgetropft
2 Eier
60 g Haferflocken
40 g Honig
1 EL Thymian frisch gehackt
1 EL Petersilie frisch gehackt
1 Knoblauchzehe gepresst
Kreuzkümmel, Koriander, etc. nach Geschmack
Genügend ÖL zum frittieren

Kernöl-Jogurt-Sauce
200 g griechisches Jogurt
3 EL Kürbiskernöl
1 Knoblauchzehe gepresst
Salz und Pfeffer

Schnelle eingelegte rote Zwiebeln
80 g rote Zwiebel
50 g Rotweinessig

Zum Anrichten
Vogerlsalat
Essiggurken

Zubereitung:

Käferbohnen-Falafel:
Käferbohnen grob zerdrücken.
Eier, Haferflocken, Honig, Thymian und Petersilie hinzugeben und zu einem klebrigen Teig verrühren.

Salzen, pfeffern, mit einem Geschirrtuch zudecken und ziehen lassen = **30 – 40 Minuten**

Kernöl-Jogurt-Sauce:
Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Falafelmasse mit zwei Löffeln zu Nockerln formen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl von beiden Seiten knusprig frittieren.
ACHTUNG! Gut aufpassen. Die Falafel werden im heißen Öl sehr schnell Schwarz

Schnelle eingelegte rote Zwiebeln:
Die Zwiebel halbieren, in Streifen schneiden, in ein Glas geben und mit Rotweinessig und Wasser übergießen.

Salz und Zucker zugeben, verrühren, gegebenenfalls abschmecken und ziehen lassen.

TIPP!
Gut Abschmecken vor allem mit Salz und anderen Gewürzen nach Wunsch.

Die Haferflocken unbedingt zerkleinern!
Falls die Masse zu dünn erscheint mit ein wenig Brotbrösel binden.

Weinempfehlung: Grüner Veltliner Frizzante von Ruttenstock - Austria

Kochabend: 11. Okt, 2023 / Jürgen S.

Spizöla – Copyright 2023