

Während im Westen die Falafel meist nur aus Kichererbsen hergestellt wird, werden in den arabischen Ländern sowohl Kichererbsen oder Saubohnen, oder eine Mischung aus beiden verwendet. Die ägyptische Tameja besteht sogar nur aus Saubohnen. Das vorgestellte libanesische Rezept verwendet beide Hülsenfrüchte. Das Verhältnis zwischen Kichererbsen und Saubohnen kann je nach belieben variiert werden.

Zutaten

- 50g geschälte Saubohnen (arabisch: Ful Nabad, türksich: Fava)
- 50g getrocknete Kichererbsen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1/2 Teelöffel Backpulver oder Natron
- 1 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Salz
- Pfeffer
- eine Prise Chilipulver
- Öl zum frittieren

Zubereitung

Die dicken Bohnen 24 Stunden und die Kichererbsen 12 Stunden in Wasser einweichen. Wenn man keine geschälten Bohnen bekommt, kann man sie auch mit Schale einweichen. Die Einweichzeit verlängert sich dann aber auf 48 Stunden. Mit einem scharfen Messer kann hinterher die Schale entfernt werden. Das ist allerdings sehr eine mühselige Arbeit.

Die Hülsenfrüchte durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes geben. Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Backpulver und die Gewürze dazugeben. Alles zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Diesen Teig etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Kleine Bälle von etwa 4 cm Durchmesser formen.

Die Falafeln noch mal ca. 30 Min ruhen lassen.

Die Falafeln bei in 180 Grad heißem Öl 4-5 ausbacken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen