

**Jacqueline Amirfallah**  
**Falafel-Sandwich**

**Mittwoch, 22. November 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: mehr als 3 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

**Für die Falafel:**

300 g	getrocknete Kichererbsen
1 Bund	Lauchzwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Dill
1 Bund	Koriander
etwas	Salz
etwas	Kreuzkümmel
etwas	Paprikapulver edelsüß
1 Msp.	Backpulver
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
100 g	griechischer Joghurt
3 EL	Zitronensaft
etwas	Pflanzenöl zum Braten
1	Romanasalat
3 EL	Olivenöl
1	rote Zwiebel
150 g	Schafskäse (Feta)

**Für das Fladenbrot:**

40 g	frische Hefe
1 EL	Zucker
50 g	Olivenöl
1 EL	Salz
1 Prise	Chiliflocken
500 g	Mehl
etwas	Schwarzkümmel

**Zubereitung:**

**Hinweis: Kichererbsen müssen bereits am Vortag eingeweicht werden**

1. Kichererbsen am Vortag mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.
2. Am folgenden Tag für das Brot 300 ml Wasser auf ca. 30 Grad erwärmen. Hefe und Zucker unter Rühren im Wasser auflösen. 1 EL Olivenöl zugeben.
3. Salz, Chiliflocken und Mehl in einer großen Rührschüssel mischen. Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
4. Teig zugedeckt an warmem Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Inzwischen Kichererbsen abgießen und kalt abspülen. Hälfte Kichererbsen in einen Topf geben, mit Wasser bedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze weich kochen.

6. Den Teig durchkneten und auf wenig Mehl ausrollen. Aus dem Teig Kreise (Ø 12-14 cm) ausstechen, bzw. schneiden.
7. Teigkreise mit Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Zugedeckt nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.
8. Übrige Kichererbsen durch den Fleischwolf drehen.
9. Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden.
10. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Einige Kräuter zugedeckt beiseite stellen.
11. Kichererbsen, Lauchzwiebel und übrige Kräuter mischen. Alles ein weiteres Mal durch den Fleischwolf drehen. Masse mit Salz, Kreuzkümmel und Paprika würzen. Backpulver gründlich untermischen. Masse zu flachen „Frikadellen“ formen.
12. Für die Joghurt-Sauce Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Zitrone abwaschen, abtrocknen, ca. 1/2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Joghurt, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft und Knoblauch verrühren. Mit Salz abschmecken.
13. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 4) vorheizen. Die Brötchen im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.
14. Brötchen aus dem Ofen nehmen, mit Rest Olivenöl bestreichen und mit gemahlenem Schwarzkümmel bestreuen. Auf einem Gitter abkühlen.
15. Reichlich Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Falafel darin von beiden Seiten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
16. Romanasalat putzen, abbrausen, kleinschneiden und trocken schleudern.
17. Etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl verquirlen, den Salat damit marinieren.
18. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.
19. Schafskäse zerbröseln, mit 1 EL Olivenöl beträufeln.
20. Die Brötchen waagrecht aufschneiden. Hälften mit der Sauce bestreichen.
21. Salatblätter, Falafel, Schafskäse und Zwiebelringe auf den unteren Hälften verteilen. Obere Brötchenhälften auflegen. Die Brötchen halbieren, mit Holzspießen fixiert anrichten.

Pro Portion: 990 kcal / 4145 kJ

129 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 35 g Fett