

## Hummus, Falafel & Co.

### **Kichererbsen-Falafeln :**

Aus vorgekochten Kichererbsen, Kichererbsenmehl, Knoblauch, roten *Zwiebeln*, frischem Koriander und *Petersilie* eine cremige Masse herstellen,



mit Kreuzkümmel, *Chili* und *Zitronensaft* verfeinern und zu kleinen Bällchen formen. Traditionell werden Falafeln in heißem Öl frittiert. Wer *Kalorien* sparen möchte, formt sie zu flachen Scheiben und röstet sie im Ofen.

Getrocknete, rohe Kichererbsen müssen zwölf Stunden eingeweicht werden. Das Einweichwasser wird entsorgt. Vor dem Kochen werden sie nochmal gründlich gespült und dann bis zu zwei Stunden gekocht. Das Erhitzen zerstört das Eiweiß *Phasin*, das zu *Magen-Darm*-Beschwerden führen kann und den *Bitterstoff Saponin*. Eine schnellere Alternative sind vorgekochte Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas, die sofort weiterverarbeitet werden können.

### **Hummus:**

Dafür die vorgekochten Kichererbsen und eine Knoblauchzehe pürieren und *Olivenöl* hinzugeben, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Hinzu kommen noch Kreuzkümmel, Tahini (Sesampaste), etwas *Salz* und ein Spritzer Limettensaft, bevor die Paste für einige Stunden im Kühlschrank ziehen darf. Das Grundrezept lässt sich beliebig variieren, etwa mit *Koriander*, *Avocado* oder gerösteter *Paprika*. Dazu schmeckt frisches Fladenbrot und Ofengemüse.