Falafel mit Harissa und Sauerrahm

Kichererbsen werden in subtropischen Gebieten rund um die Welt angebaut. Sie zählen in Indien und Mexico zu den Grundnahrungsmitteln, sind bei uns aber vor allem aus der orientalischen und nordafrikanischen Küche bekannt. Die aus Kichererbsenmehl zubereiteten Falafel stammen aus der arabischen Küche, wo sie auch mit Bohnen gemischt zubereitet werden. In Israel haben die Falafel gar den Status eines Nationalgerichtes, sie werden als Teil von Hauptmahlzeiten gegessen, sind aber vor allem als Street Food zusammen mit pikanten Saucen sehr beliebt.

Kichererbsen enthalten den unverträglichen Stoff Phasin, der beim Kochen zersetzt wird, daher sollten Kichererbsen nur gut durchgegart verzehrt werden. Kicherbsen findet man in getrockneter Form, die vor der Zubereitung in Wasser eingeweicht werden müssen, oder bereits gekocht als Konserve. Für die Zubereitung der Falafel sind die vorgekochten Kichererbsen aber nicht geeignet, da sie beim Frittieren auseinander fallen.

Die Falafel müssen nicht schwimmend frittiert werden, es geht auch in einer Bratpfanne mit reichlich Sonnenblumenöl. Angerichtet habe ich sie mit Harissa und Sauerrahm. Um die Schärfe des Harissa etwas zu mildern, habe ich es mit Passata di pomodoro gestreckt.

Harissa ist eine Gewürzpaste aus Chilis, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch, Salz und Olivenöl.

Zutaten (1 Portion)

100g	Kichererbsen getrocknet
1	kleines Stück Zwiebel (10g)
2	kleine Knoblauchzehen
1/3Tl	Kreuzkümmel
1/3Tl	Korianderkörner

1/3Tl	schwarze Pfefferkörner
1El	Zitronensaft
1/2Tl	Pul biber (oder Paprika)
	Salz
1dl	Sonnenblumenöl
1El	Harissa
3El	Passata di Pomodoro
2El	Sauerrahm

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht (15-20 Stunden) in kaltem Wasser einweichen. Danach in ein Sieb abgiessen und unter fliessendem Wsser abspülen und gut abtropfen lassen.

Kichererbsen in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Zu Beginn ist das eher mühsam (die ganzen Erbsen bleiben am Boden hocken), da hilft es, die Masse zwischendurch mit einem Löffel aufzulockern und den Zitronensaft zuzugeben, was die Masse etwas geschmeidiger macht.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, am besten mit dem Wiegenmesser.

Kreuzkümmel, Korinader und Pfefferkörner im Mörser gut zerstossen. Zusammen mit dem Pul biber und der Zwiebel zur Kichererbsenmasse geben und gut vermischen. Mit Salz abschmecken (ca. 1/2 Tl). Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Falafel-Masse von Hand zu baumnussgrossen Kugeln formen und ganz leicht flachdrücken.

Harissa mit der Passata vermischen.

Sonnenblumenöl nicht allzuhoch erhitzen. Ein Falafel probeweise zugeben, er sollte gerade so lebhaft bräteln. Falafel ins Öl legen und ca. 3 Minuten bräteln lassen. Falafel wenden und weitere 3-4 Minuten bräteln lassen. Dabei die Pfanne ab und zu schwenken, damit die Falafel auch seitlich etwas Farbe annehmen. Falafel aus der Pfanne nehmen und kurz auf Haushaltpapier zwischenlagern.

Falafel mit Harissa und Sauerrahm anrichten.

Passata
Harissa
Sauerrahm
Crème Fraîche