

Sachsenhäuser Falafel

Platterbse was ist das?

Lathyrus sativa ist eine alte Kulturpflanze. Im alten Ägypten kannte man sie schon und auch die Römer wussten etwas mit ihr anzufangen. Als Speiseerbse eignen sich besonders die hellsamigen Sorten. Sie sind sehr reich an hochwertigen Eiweißen.

Was sind denn eigentlich Falafeln ?

Laut Wikipedia sind es frittierte Bällchen aus pürierten Bohnen oder Kichererbsen und Gewürzen, die vor allem als Imbiss beliebt sind. Ihre Heimat ist im Mittleren und Nahen Osten. Wahrscheinlich wurden sie einmal als fleischlose Speise für die Fastenzeit geschaffen.

Unsere Falafeln erhalten Sie in 4 Variationen

Gut-Fränkisch: mit Möhre, Zwiebeln, Lauch - quer durch den Garten

Arabica: Die klassische Mischung, wie man sie im arabischem Raum kennt - mit Kumin und Curcuma

Provence: Tomate, Paprika und Kräuter der Provence

Natur: die Grundmischung, für alle, die lieber selber würzen. Vielleicht mal mexikanisch mit viel Chili...

Wie bereitet man die Falafeln zu?

Sie mischen den Inhalt der Packung (250g) mit der gleichen Menge warmen Wasser (250ml) und lassen das ganze 30 Min. quellen, dann formen Sie kleine Bällchen oder Bratlinge und braten oder frittieren diese in Öl, bis sie hellbraun sind. Dazu paßt ein Salatteller, etwas Baguette und ein Joghurt Dip. Guten Appetit!

Der Packungsinhalt reicht für 4 Personen

aus unseren Platterbsen