

Kichernde Erbsen und scharfe Tomaten:

Heute mal Lust auf ein israelisches Abendessen (Falafeln)?

Zutaten:

Pitabrot oder Fladenbrot zum Befüllen

Gurken und Tomatenscheiben

Kichererbsen-Bällchen (siehe Rezept)

scharfe Tomatentunke (siehe Rezept)

Wer mag kann auch noch Hummus oder Tahin (Kichererbsen oder Sesampaste) dazu essen (gibt es bei Edeka bei Brotaufstriche)

Das Pitabrot kann beliebig mit den Zutaten befüllt werden.

Guten Appetit!

Kichererbsen-Bällchen:

2 Tassen gekochte Kichererbsen aus der Dose (mit etwas Flüssigkeit kochen und pürieren)

¼ Tasse Zitronensaft

3 EL gehackte Petersilie

1 ½ TL zerstoßene rote Chilis (oder Chili-Gewürz)

Kümmel, Salz, Knoblauch

Paniermehl

1-2 Eier

Alles miteinander vermengen, abschmecken, ½ Stunde den Teig ruhen lassen,

dann Bällchen formen (am besten mit dem Eisportionierer),

Bällchen in der Pfanne mit viel Fett ausbacken oder in der Fritteuse frittieren.

Scharfe Tomatentunke:

2 große reife Tomaten

4 EL fein gehackte Petersilie

1 eingelegte extrascharfe Chilischote

4 EL gehackte Zwiebeln

1 EL Essig

Salz nach Geschmack (½ TL)

Die Tomaten fein hacken, und mit der Petersilie vermischen. Die Chilischote enthäuten, von den Samen befreien und fein hacken. Gut mit den Tomaten und den Zwiebeln vermengen.

Essig und Salz dazu.

Wer mag kann noch Knoblauch hinzufügen

Wer es nicht so scharf mag, spart an den Chilis (-: