ESSEN UND TRINKEN
Reisen durch Körper & Zeit

rem
Reiss-Engelhorn-Museen

Rezept

Falafel mit Tahini

Köstliche Kugeln mit Geschichte – das schmeckt nach Sonne, Seele und Streetfood aus Israel, ausgewählt von der Deutsch Israelischen Gesellschaft e.V.

Knusprig, würzig, vegan – Falafel sind frittierte Kichererbsenbällchen, die nicht nur satt machen, sondern auch Kulturen verbinden. Ob aus Ägypten, dem Libanon oder Palästina – über die Herkunft wird gestritten, doch in Israel sind sie längst Nationalgericht. Falafel gibt es dort überall und für alle – unabhängig von Religion oder Herkunft. Und bei uns frisch zubereitet – wie zuhause!

Zutaten für Falafel

- 200 g getrocknete Kichererbsen (über Nacht einweichen)
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Knoblaufzehen
- 2 EL gehackte Petersielie
- 2 EL gehackter Koriander
- 1 TL Salz
- ½ TL mildes Chilipulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Backpulver
- etwas Mehl
- neutrales Öl zum Frittieren

Zutaten für die Tahina-Sauce

- 120 ml Tahina (Sesampaste)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/3 TL Cayennepfeffer
- ½ TL Salz
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Kichererbsen einweichen: 200 g getrocknete Kichererbsen in eine große Schüssel geben und großzügig mit Wasser bedecken (mind. 2 cm über den Erbsen). Über Nacht – mindestens 12 Stunden – einweichen lassen. Tipp: Du kannst auch Kichererbsen aus der Dose verwenden – diese dann gut abspülen und abtropfen lassen.

Falafel-Masse vorbereiten: 1 kleine Zwiebel + 4 Knoblauchzehen schälen und hacken. Zusammen mit den Kichererbsen im Food Processor zerkleinern. Frische Kräuter (Petersilie + Koriander), Salz, Chilipulver und Kreuzkümmel dazugeben. Alles gut vermengen – aber **kein Püree daraus machen!** Nun Backpulver und ca. 4 EL Mehl untermischen. Die Masse soll formbar sein und nicht an den Händen kleben. Abgedeckt einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Tahina-Sauce zubereiten: 1 Knoblauchzehe fein hacken, mit 120 ml Tahina verrühren. Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Zitronensaft dazugeben. Etwa 4 EL Wasser einrühren, bis die Sauce cremig ist. Abschmecken – fertig!

Unser Tipp: Falafel schmecken am besten frisch aus dem Öl, serviert mit Tahina, Hummus, frischem Gemüse oder im Pita-Brot!

Komm vorbei, probier und genieße ein Stück Israel!
Mit Liebe gemacht – für alle, die gutes Essen feiern.

Guten Appetit!

Dieses Rezept hat für Sie die Deutsch Israelische Gesellschaft e.V. anlässlich der Veranstaltung „Tafel der Nationen“ am 10. Mai 2025 im Rahmen der Sonderausstellung „Essen und Trinken. Reisen durch Körper & Zeit“, die bis 27. Juli 2025 in den Mannheimer Reiss-Engelhorn-Museen präsentiert wird, ausgewählt.