



Rachs  
KOC HWERK

# Falafel- bällchen



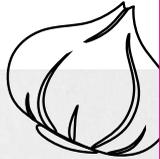
**RACHS SOULFOOD-SNACKS**

# Falafelbällchen

 ca. 40 Minuten

 vegan

 einfach



## Zutaten:

1 Dose Kichererbsen (400 g),  
abgetropft

1 Zwiebel, grob gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1-2 Teelöffel gemahlener  
Kreuzkümmel

2 Esslöffel Mehl

etwas Koriander & Petersilie,  
gehackt

## Aus dem Vorratsschrank:

Salz, schwarzer Pfeffer, Rapsöl

## Zubereitung:

1. Gib die abgetropften Kichererbsen in eine große Schüssel und zerdrücke sie mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer, bis eine grobe Masse entsteht.
2. Nun gibst du Zwiebel, Knoblauch, Koriander, Petersilie und Mehl zu den Kichererbsen und würzt mit Kreuzkümmel, schwarzem Pfeffer und wenig Salz.  
Anschließend vermengst du alles so lange, bis eine formbare Masse entsteht. Falls diese zu trocken ist, kannst du etwas Wasser hinzufügen. Wenn sie zu feucht ist, kannst du etwas mehr Mehl verwenden.
3. Forme kleine Bällchen aus der Falafel-Masse. Diese legst du nun mit ausreichend Abstand in die Heißluft-Fritteuse und frittierst sie bei 180 °C für 12-15 Minuten (variiert je nach Größe der Bällchen).
4. Die Falafel sind fertig, wenn sie schön goldbraun und knusprig sind. Dazu passt ein frischer Salat, eine pikante Tomaten-Salsa, ein Knoblauch-Joghurt-Dip oder ein Gurken-Minze-Salat.

Guten Appetit!

Mehr Inspiration und weitere Produkte findest du unter:

[www.rachskochwerk.com](http://www.rachskochwerk.com)



Rachs  
KOC HWERK

# AVOCADO- FRIES



**RACHS SOULFOOD-SNACKS**

# Avocado-Fries



ca. 30 Minuten



vegetarisch



einfach

## Zutaten:

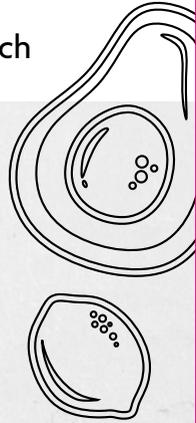
2-3 noch feste Avocados  
Saft einer halben Zitrone  
½ Tasse Mehl

2 Eier  
1 Tasse Panko-Brösel  
(oder Semmelbrösel)

## Aus dem Vorratsschrank:

Salz, Pfeffer, Rapsöl

## Zubereitung:



1. Halbiere die Avocado der Länge nach und entferne den Stein. Entferne die Schale und schneide die Avocado in ca. 1 cm dicke Streifen. Beträufle die Avocadostreifen anschließend mit Zitronensaft.
2. Verquirle die Eier in einer flachen Schale und fülle Mehl und Panko- oder Semmelbrösel je in einen Teller. Anschließend wälzt du jeden Streifen einzeln erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in den Panko- oder Semmelbröseln.
3. Besprühe die panierten Avocado-Streifen mit etwas Öl und lege sie in den Frittierkorb der Heißluft-Fritteuse. Anschließend frittierst du die Avocado bei 200 °C für 15 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit solltest du sie einmal wenden.
4. Die Avocado-Fries sind fertig, wenn sie schön goldbraun und knusprig sind. Würze sie abschließend nach Belieben mit Salz und Pfeffer. Dazu passt eine pikante Tomaten-Salsa, ein Knoblauch-Joghurt-Dip oder eine süßliche Mango-Sauce.

Guten Appetit!

Mehr Inspiration und weitere Produkte findest du unter:  
[www.rachskochwerk.com](http://www.rachskochwerk.com)