

Presseinformation

Raffinierte Crossover-Falafel

Orientalische Power-Bällchen treffen auf deutsche Spezialitäten – Rezeptidee für Falafel mit lila Kartoffeln und Sauerkraut-Salsa

Berlin, 22. Dezember 2021. Falafel-Bällchen haben ihren Siegeszug in Europa angetreten. Vor allem Vegetarier und Veganerinnen kommen bei diesem Fast-Food aus dem Nahen Osten auf ihre Kosten. Die frittierten Kugeln aus Kichererbsen und Bohnen sind nicht nur überaus eiweiß- und ballaststoffreich, sie überzeugen ihre Fans auch mit ihrem zart-cremigen Innern, einer knackig-knusprigen Hülle und ihrem einzigartigen Geschmack. Für Abwechslung sorgt eine orientalisch-deutsche Variante mit Kartoffeln und – wie könnte es anders sein: Sauerkraut!



Deutsch-orientalische Vereinigung: Falafel mit Kartoffel und Sauerkraut – warum eigentlich nicht?

Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Orientalische Power-Bällchen

Gestern kannte sie noch niemand, heute sind sie aus der Imbiss-Szene nicht mehr wegzudenken. Falafel treffen den Geschmack vieler Menschen, sind preiswert, gesund, machen angenehm satt und sind einfach superlecker. Wen wundert es also, dass die orientalischen Power-Bällchen mittlerweile eine echte Alternative zu Döner und Co. sind. Der Ursprung der Falafel ist nicht geklärt. Es gibt Stimmen, die sagen, dass koptische Christen in Ägypten vor 1000 Jahren die ersten

Falafel-Bällchen aus Ackerbohnen als Fleischersatz in der Fastenzeit gerollt haben. Schnell breitete sich die Variante mit Kichererbsen dann auf der arabischen Halbinsel aus und wurde schließlich in Israel zur Nationalspeise. Heute streiten sich die Geister, ob die arabische oder die israelische Falafel die beste ist. Und wenn zwei sich streiten, freut sich bekanntlich der Dritte – mit einer deutsch-orientalischen Variante.

Deutsch-orientalische Vereinigung

So köstlich sie auch sein mag, auf Dauer kann es selbst bei der heißgeliebten Falafel Zeit werden, einmal eine neue Variante auszuprobieren. Und weil wir Deutschen uns damit ja schließlich am besten auskennen, spricht nichts dagegen, die orientalischen Bällchen mit Kartoffel und Sauerkraut zu kombinieren – Überraschungseffekt garantiert! Das einfache und schnelle Rezept zaubert einen Hauch von Orient in die heimische Küche und ist mindestens genau so lecker wie die Ursprungsvariante.

Presseinformation

Rezept für Falafel mit lila Kartoffeln und Sauerkraut-Salsa

Für die Sauerkraut-Salsa zunächst 380 Gramm Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Dann folgen die weiteren Zutaten: Eine Tomate waschen, abtrocknen, Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Eine rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Einen halben Bund Koriander waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Alle Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und rund eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die Falafel 250 Gramm Kichererbsen aus der Dose abgießen, abspülen und mit einem Teelöffel Kümmel und einem Esslöffel Kokosöl in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab fein mixen. Anschließend 250 Gramm lila Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben. 75 Gramm Walnusskerne grob hacken und mit den geraspelten Kartoffeln, Kichererbsen und 50 Gramm Mehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Falafelmasse anschließend zirka 50 Gramm schwere Kugeln formen und leicht flach andrücken. 100 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Falafel darin je Seite ca. drei Minuten anbraten.

Die Kartoffel-Falafel zusammen mit der Sauerkraut-Salsa servieren und sich über eine neue köstliche Crossover-Speise freuen!

Das ganze Rezept inklusive Videoanleitung gibt es auch hier: <https://die-kartoffel.de/kartoffel-falafel-mit-sauerkraut-salsa/>

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel unter: www.die-kartoffel.de

Die Kartoffel auf **Instagram**: [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Facebook**: [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel)

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 3.696

Keywords: Kartoffeln, Falafel, Sauerkraut, Rezeptidee, Veganer, Vegetarier, Kichererbsen

Weitere Pressemitteilungen zur Kartoffel finden sich hier: www.kartoffelmarketing.de/presse.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e.V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e.V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Experten-Interviews:

Presseinformation

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Christina Fischer
E-Mail: fischer@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-816
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank