

Falafel

Die einfachste Art, Falafel zu machen

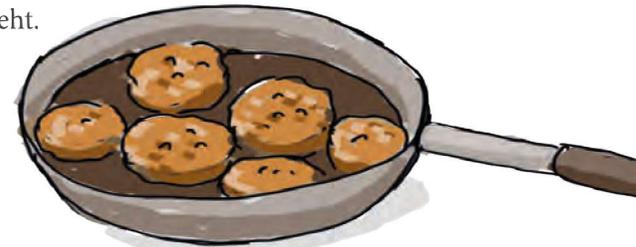
Vielleicht kennt ihr die Falafelmischungen, die ihr in Tüten im Bioladen kaufen könnt. Sie schmecken oft recht langweilig. Aber die gute Nachricht ist, ihr könnt sie aufpeppen! Mischt sie, so wie es auf der Packung steht, mit Wasser, aber dann gebt ihr folgende Zutaten dazu:



- 1 Bund gehackte Petersilie oder Koriander, oder eine Mischung von beidem
- Ihr könnt auch etwas – ca. ½ TL – getrocknete Minze zusätzlich hinzufügen.
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 geriebene Knoblauchzehe
- 1 TL Abrieb von einer Bio-Zitrone
- 2 TL Zitronensaft



Gut mischen und ziehen lassen, wie es auf der Packung steht. Dann gebt ihr ziemlich viel neutrales Öl in die Pfanne (ein paar Millimeter hoch, fragt euren erwachsenen Assistenten). Macht kleine flache Fladen aus der Masse – sie sollten etwa gleich groß sein, damit sie gleichmäßig garen – und bratet sie ca. 2–3 Minuten auf jeder Seite. Fischt die Falafel mit einem Pfannenwender heraus.



Hirsebrei

Hierfür braucht ihr:

150 g Hirse
600 ml Milch
1 Prise Salz
30 g Zucker



Kippt die Hirse in ein feinmaschiges Sieb und lasst ungefähr eine Minute lang kaltes Wasser darüber laufen.



Damit wascht ihr die Bitterstoffe aus der Hirse heraus.



Gebt die Hirse in einen Topf und gießt die Milch dazu.

Über mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Beobachtet die Milch ständig, denn wenn Milch anfängt zu kochen, steigt sie hinauf zum Topfrand und kocht über.

Das wollt ihr bestimmt nicht, denn es ist eine Riesensauerei und stinkt außerdem fürchterlich.



Sobald ihr seht, dass die Milch anfängt zu sprudeln, stellt ihr die Hitze so klein, wie es geht.

Wenn ihr seht, dass der Herd nicht so schnell reagiert – bei Elektroherden ist das oft so –, dann zieht ihr den Topf von der Platte und stellt ihn erst wieder darauf, wenn die Milch sich beruhigt hat.



Jetzt lasst ihr die Hirse über niedrigster Flamme 15–20 Minuten quellen. Gelegentlich umrühren.

Dabei könnt ihr einmal zwischendurch Salz und Zucker hineinrühren.

Statt Kuhmilch könnt ihr auch Pflanzenmilch oder Saft verwenden.

Wenn ihr Hirse als Beilage zu einem herzhaften Gericht servieren wollt, z. B. wenn Freunde zu Besuch sind, die kein Gluten vertragen, nehmt ihr einfach Wasser (und ein bisschen Salz) oder Brühe statt Milch.

Wenn euch der Brei nicht süß genug ist, könnt ihr hinterher noch etwas mehr Zucker darüber streuen.

Wenn euch der Brei zu fest ist, könnt ihr ihn auch nach dem Kochen mit etwas Flüssigkeit auflockern.



Serviert den Brei mit Kompott.