Falafel.

30 Min.
Vorbereitung

30 Min.
Gesamtzeit

mittel
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 604 kcal | 16 g Eiweiß | 38 g Fett | 43 g Kohlenhydrate

Zutaten für: 2 Portion(en)

2		Lauchzwiebel(n)
2		Knoblauchzehe(n)
240	g	Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft (z.B. Naturgut)
4	EL	Petersilie, grob gehackt oder TK
0,5	TL	Muskatnuss gerieben
2	EL	Mehl
		Für den Dip:
0,5		Salatgurke (ca. 150 g pro Portion)
1,0	g	Knoblauchzeh(e)

Zubereitung:

1. Für den Falafelteig: Lauchzwiebeln putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.
2. Knoblauch schälen, dann nur noch halbieren.
3. Lauchzwiebeln und Knoblauch gibst du nun zusammen mit den abgetropften Kichererbsen, Petersilie, Muskatnuss, Salz und Pfeffer in einen Mixbehälter und mit dem Stabmixer oder einem Universalzerkleinerer mixen. Nicht zu fein pürieren. Anschließend Mehl unterrühren.
4. Zwischen den Handflächen den Teig nun zu kleinen Bällchen formen. Die Teigbällchen im Kühlschrank für ca. 10 Min. ruhen lassen.
5. Für den Joghurt Dip: Salatgurke waschen, trocken tupfen, der Länge nach aufschneiden und entkernen. Die Gurke grob raspeln und die Gurkenraspel in einem Sieb abtropfen lassen.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

Falafel.

300 **Joghurt nach griechischer Art**

Außerdem:

Salz und Pfeffer

Pflanzenöl zum Braten/ Frittieren (z.B. Sonnenblumenöl)

Zubereitung:

6. Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in den Joghurt rühren. Die abgetropften Gurkenraspel hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. In einer Pfanne mit ausreichend Pflanzenöl die Falafel rundherum goldbraun und knusprigen werden lassen.

   Tipp: Wer hat, verwendet eine Fritteuse zum Garen der Falafeln.

8. Fertige Falafel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Joghurt Dip servieren.