

Falafel



PORTIONEN

4



DAUER

90 Min.



SCHWIERIGKEIT

Mittel

ZUTATEN

Gebackene Falafel

1	Zwiebel
1/2 TL	Olivenöl
2 EL	Wasser
500 g	gekochte Kichererbsen
200 ml	Wasser
4–5 Zehen	Knoblauch
1 EL	Tahini
50 g	Vollkornbrösel
1 EL	Gemüsebrühpulver
2 EL	frische Petersilie
2–3 TL	gemahlener Kreuzkümmel

Tahini-Dressing

100 g	Tahini
250 ml	Wasser
5 EL	Zitronensaft
1 Zehe	Knoblauch
1/2 TL	Kräutersalz
1/4 TL	Honig



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten des Tahini-Dressings zusammen mixen. In einer Schüssel zur Seite stellen.
2. Ofen auf 185 °C vorheizen.
3. Die Zwiebel in 1/2 TL Olivenöl und 1 EL Wasser anschwitzen.
4. Kichererbsen, Wasser, Knoblauch und Tahini in der Küchenmaschine verarbeiten, bis sie relativ glatt sind. Die gedünstete Zwiebel hinzufügen.
5. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen und der Kichererbsenmischung hinzufügen.
6. Alles zusammenmischen und die Falafel mit den Händen oder mit einem Eisportionierer formen. Diese auf ein Backblech mit einer Backmatte aus Silikon legen.
7. Die Falafel 30 bis 45 Minuten backen. Sie müssen eine schöne goldene Farbe haben.
8. Die Falafel dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, damit sie sich vor dem Servieren etwas absetzen.

