

Falafel mit Joghurtsauce



Zubereitung
Garzeit
Portionen 4

Falafel

250 g Kichererbsen

500 ml Wasser

Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel im Wasser einweichen.

25 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

½ Chili, frisch

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Koriandersamen

Olivenöl

6 Petersilienzweige, glattblättrig

2 TL Weissmehl

30 g Olivenöl

½ Zitrone, Saft

Salz

Kichererbsen am nächsten Tag absieben, mit klarem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Chili fein schneiden. Kreuzkümmelsamen und Koriandersamen in einem Mörser zerkleinern. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch, Kreuzkümmel und Koriander leicht goldgelb schwitzen.

Garraum auf 230 °C mit Heissluft mit Beschwaden (vor)heizen

Alle Zutaten für die Falafel in eine Küchenmaschine geben, mixen bis die Masse glatt ist und abschmecken. Falafel mit den Händen zu je 50 g grosse Stücke formen, auf ein mit Backpapier belegtes Kuchenblech legen und mit Olivenöl bestreichen.

Kuchenblech in den vorgeheizten Garraum schieben. Backen.

Backgut einschieben

Heissluft mit Beschwaden 230 °C während 10 Min.

Heissluft 230 °C während 5 Min.



Joghurtsauce

1 Gurke
200 g Joghurt
½ Knoblauch
4 Minzweige
Salz
Pfeffer
½ Zitrone, Saft

Gurke waschen, schälen, entkernen und fein schneiden. Gurke in eine Schüssel geben und mit dem Salz mischen. Kurz stehen lassen und das Wasser ausdrücken. Knoblauch und Minze fein hacken und alle Zutaten für die Sauce mischen.

Joghurtsauce mit den warmen Falafeln servieren.

Zubehör

Kuchenblech

