



Falafel auf Blattsalat

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

🕒 Einweichen: ca. 12 Std.

💧 Trocknen lassen: ca. 1 Std.

🕒 Ziehen lassen: ca. 1 Std.

🥕 vegetarisch

Portion (1/4): 227 kcal, F 17 g, Kh 25 g, E 6 g

Zutaten

für 4 Personen

150 g getrocknete Kichererbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund glattblättrige Petersilie
3 EL Korianderblättchen
0.5 TL Salz
0.25 TL Kreuzkümmel
0.25 TL Paprika

0.5 TL Backpulver
Öl zum Frittieren

2 EL Zitronensaft
180 g Joghurt nature
2 EL Milch
1 EL Tomatenpüree
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
150 g Blattsalat (z.B. Cicorino rosso, Eisberg)

Und so wirds gemacht:

1. Kichererbsen ca. 12 Std. einweichen, abtropfen, im Cutter fein hacken, in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, begeben. Von der Petersilie Blätter abzupfen, mit Koriander grob schneiden, in die Schüssel geben, Masse würzen, mischen. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. stehen lassen.
2. Backpulver daruntermischen, Masse kneten. Formen: Masse mit nassen Händen zu baumnussgrossen Kugeln formen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 1 Std. trocknen.
3. Frittieren: Öl auf ca. 180 Grad erhitzen. Kugeln portionenweise ca. 3 Min. frittieren. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen.
4. Zitronensaft, Joghurt, Milch und Tomatenpüree in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen. Falafel auf dem Salat anrichten, Sauce darüberträufeln.

Ergibt: ca. 20 Stück

Hinweis: gekochte Kichererbsen (auch aus der Dose) verlieren ihre Binfähigkeit, die Kugeln zerfallen beim Frittieren.

Lässt sich vorbereiten: Falafel 1 Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren
