

Kichererbsen-Falafel

Anzahl Personen: 6

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
250 g	Kichererbsen	über Nacht einweichen
1 Stk.	Zwiebel	grob hacken
3 Stk.	Knoblauchzehen	grob hacken
0.5 Bund	Petersilie	grob hacken
4 EL	Olivenöl	
0.5 KL	Koriander	
0.5 KL	Kreuzkümmelpulver	
1 KL	Paprika	
1 Prise	Cayennepfeffer	
1 KL	Backpulver	
8 EL	Dinkelvollkornmehl	
	Kräutersalz, Sojasauce	

Anleitung

1. Die eingeweichten Kichererbsen gut abtropfen lassen.
2. Kichererbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie mit den Gewürzen in einem Cutter fein hacken oder durch den VitaLeo treiben.
3. Backpulver mit dem Mehl mischen und darunter kneten oder cutten. Die Masse pikant abschmecken.
4. Aus der Masse mit einem Löffel Kugeln von ca. 1.5 cm Durchmesser formen; gut zusammen drücken.
5. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen und bei 200°C 15-20 Minuten backen bis sie leicht braun sind.

Die Falafel serviert man zum Beispiel in einem aufgeschnittenen Fladenbrot mit Sesamsauce.

