

Rezept

Brokkoli-Falafeln mit Tahin-Dressing

Ein Rezept von Brokkoli-Falafeln mit Tahin-Dressing, am 05.12.2025

Zutaten

Für die Falafeln:

300 g Brokkoli

1 Knoblauchzehe

60 g Mehl

80 g Pflücksalat

150 g Tomaten

Salz

240 g Kichererbsen (Glas oder Dose)

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

4 EL Öl

1 Möhre

1 rote Zwiebel

schwarzer Pfeffer (für die Großen)

Für das Dressing:

1 EL Tahin (Sesampaste)

100 g Schmand

schwarzer Pfeffer (für die Großen)

2 EL Sojasauce

Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 455 kcal, 27 g F, 13 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Für die Falafeln den Brokkoli putzen, waschen und in 2 cm große Röschen teilen. Den Stiel schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken.
2. Brokkoli, Kichererbsen, Knoblauch und Kreuzkümmel in einem Hochleistungsmixer fein, aber nicht breiig pürieren. Die Masse in eine Schüssel umfüllen. Das Mehl mit den Händen zügig unterkneten, bis die Masse gut formbar ist. Aus je 1 EL Masse in den Handinnenflächen 4 ovale Falafeln (4 cm lang, 2 cm Ø) für das Baby formen. Die übrige Masse für die Großen mit Salz und Pfeffer würzen und ebenso formen.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Falafeln darin bei mittlerer Hitze pro Seite 4-6 Min. braten.
4. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Auf zwei große Teller verteilen. Die Möhre schälen, grob reiben und auf den Salat streuen. Die Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz entfernen und in Achtel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Halbringe schneiden. Die Baby-Falafeln mit 3-4 Tomatenspalten auf einen Teller legen. Für die Großen übrige Falafeln, Tomaten und Zwiebel auf dem Salat anrichten.

5. Für das Dressing Tahin, Sojasauce, Schmand und 60 ml Wasser in einem Schraubglas gut verschütteln. Einige Tropfen auf die Babyportion träufeln. Das restliche Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Salat für die Großen verteilen.