

## Rezept

# Erbsen-Minz-Falafel – vegetarisch

Ein Rezept von Erbsen-Minz-Falafel – vegetarisch, am 01.05.2024

## Zutaten

### Für die Falafeln:

<b>250 g</b> getrocknete grüne Splittererbsen	<b>100 g</b> TK-Erbsen
<b>1</b> Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>½ Bund</b> Minze	<b>2 TL</b> Salz
<b>1 TL</b> Kreuzkümmel	<b>1 TL</b> Backpulver
<b>1 EL</b> Mehl	<b>750 ml</b> Öl zum Frittieren

### Für den Dip:

<b>½</b> Salatgurke (ca. 200 g)	<b>125 g</b> griechischer Joghurt
<b>50 g</b> weißes Tahin (Sesampaste)	<b>2 EL</b> Zitronensaft
Salz	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 36 g F, 21 g EW, 48 g KH

## Zubereitung

1. Die Splittererbsen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und abgedeckt mindestens 12 Std. einweichen lassen. Am nächsten Tag die eingeweichten Erbsen abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die TK-Erbsen mit kochendem Wasser überbrühen, ca. 5 Min. ziehen lassen, dann abgießen und ebenfalls gut abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit den Erbsen durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen oder alternativ pürieren. Das Salz, den Kreuzkümmel, das Backpulver und das Mehl zugeben. Alles mit den Händen zu einer glatten Masse verkneten. Die Masse mit angefeuchteten Händen zu ca. 20 golfballgroßen Kugeln formen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Falafeln darin portionsweise goldbraun frittieren, dabei einmal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Für den Dip die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Den Joghurt mit dem Tahin, dem Zitronensaft und etwas Salz glatt rühren. Die Gurkenwürfel unterheben. Die Falafel mit dem Dip servieren. Dazu schmecken ein Möhrensalat (siehe Tipp) und nach Belieben dünne Fladenbrote.