

## Rezept

# Falafel mit Joghurt-Tomaten-Dip

Ein Rezept von Falafel mit Joghurt-Tomaten-Dip, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1</b> Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
<b>2 EL</b> Mehl	<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
Salz	<b>200 g</b> Sahne-Naturjoghurt
<b>100 g</b> stückige Tomaten (aus der Dose)	<b>1/2 TL</b> ½ TL gemahlener Koriander
<b>1/2 - 1 TL</b> ½-1 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste, aus dem türkischen Supermarkt)	<b>1/2 - 1 TL</b> ½-1 TL flüssiger Honig
	Öl zum Frittieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal

## Zubereitung

1. Für die Falafel Zwiebel schälen und fein würfeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Beides mit Mehl, ½ TL Kreuzkümmel und ¼ TL Salz in einem Rührbecher mit dem Stabmixer glatt pürieren. Mit einem Teelöffel von der Masse zwölf Portionen abstechen und zu Kugeln (ca. 4 cm Ø) formen.
2. Für den Dip den Joghurt mit den Tomaten verrühren. Mit übrigem Kreuzkümmel, Koriander, Harissa, Honig und Salz abschmecken.
3. In einen Topf ca. 1 cm hoch Öl füllen, erhitzen. Ein Holzstäbchen in das Öl halten, wenn daran Bläschen aufsteigen, ist es heiß genug. Dann die Falafel darin bei starker Hitze in 4-6 Min. rundherum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Dip essen.