

Rezept

Falafel mit Joghurtsauce

Ein Rezept von Falafel mit Joghurtsauce, am 23.03.2023

Zutaten

| | |
|---------------------------------------|--|
| 125 g getrocknete Kichererbsen | 125 g weiße Bohnen (aus der Dose) |
| 2 zarte Frühlingszwiebeln | 1 Bund Petersilie |
| Salz | Pfeffer |
| 2 TL gemahlener Kreuzkümmel | 2 TL Backpulver |
| 300 g Sahnejoghurt | ½ Bio-Zitrone |
| ca. 1 l Öl oder Fett zum Frittieren | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann abtropfen lassen.

2. Am nächsten Tag die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, abrausen und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne fein schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und die Hälfte grob schneiden.

3. Kichererbsen, Bohnen, Frühlingszwiebeln, die geschnittene Petersilie, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab zu einer fein stückigen Paste pürieren. Das Backpulver in 1 EL Wasser auflösen und unter die Masse mischen. Mit nassen Händen 16 glatte Kugeln aus dem Teig formen.

4. Eine große Pfanne höchstens ein Drittel hoch mit Öl füllen und dieses stark erhitzen. Die Falafel darin in 2-3 Portionen in jeweils 3-4 Min. goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier entfetten.

5. Inzwischen den Joghurt mit Salz verrühren. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale mit dem Joghurt verrühren. Zu den heißen Falafel servieren. Die restliche Petersilie klein schneiden und darüberstreuen.