

Rezept

Falafel mit Möhren-Dip

Ein Rezept von Falafel mit Möhren-Dip, am 09.06.2026

Zutaten

4 Möhren	4 TL Rapsöl
Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bund Petersilie
1 Dose Kichererbsen (245 g Abtropfgewicht)	1/2 Zitrone
1 EL milde Currypaste	2 EL Vollkornmehl
Pfeffer	2 EL saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Kinder- und 1 Erwachsenenportion | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen, in grobe Stücke schneiden und kurz in 1 TL Öl andünsten. Mit 100 ml Wasser ablöschen, salzen und zugedeckt ca. 20 Min. dünsten.
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die halbe Zitrone auspressen.
3. Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen mit Currypaste und Zitronensaft im Blitzhacker zerkleinern. Mehl unterheben, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kichererbsenmasse zu ca. 12 kleinen Küchlein formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Falafel auf jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun braten.
5. Möhren mit der sauren Sahne pürieren, würzen und als Dip zu den Falafel servieren.