

Rezept

Falafel mit Möhren-Fenchel-Salat

Ein Rezept von Falafel mit Möhren-Fenchel-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

4 EL Sultaninen	5 EL Zitronensaft
5 EL Orangensaft	2 große Möhren (à ca. 150 g)
1 Fenchelknolle (ca. 400 g)	2 TL Honig
Salz	½ TL Chiliflocken
8 EL Olivenöl	3 EL gehackte Minze
2 EL geröstete geschälte Pistazienkerne	2 Dosen Kichererbsen (à 400 g Abtropfgewicht)
1 Handvoll Petersilienblätter	2 TL Harissa (scharfe arab. Würzpaste)
2 Eier	4 EL Semmelbrösel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Die Sultaninen mit den Zitrus Säften in einem Topf aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Die Möhren schälen und längs mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und vierteln, in hauchdünne Scheiben hobeln und zu den Möhren geben. Die Sultaninen abtropfen lassen, den aufgefangenen Saft mit Honig, Salz, Chiliflocken und 4 EL Öl verquirlen. Über das Gemüse gießen, Minze, Pistazien und Sultaninen untermischen.
2. Die Kichererbsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln, mit den Kichererbsen im Mixer fein zerkleinern. Harissa, ½ TL Salz und die Eier dazugeben, alles zu einer cremigen Masse mixen. Semmelbrösel untermischen, mit Salz abschmecken. Aus dem Kichererbsenteig mit angefeuchteten Händen ca. 16 pflaumengroße ovale Bällchen formen, diese etwas flach drücken und portionsweise im übrigen Öl auf jeder Seite ca. 5 Min. braten (Vorsicht, die Falafel brennen leicht an). Den Salat abschmecken und mit den Falafel anrichten.