

Rezept

## Falafeln mit Sesamdip

Ein Rezept von Falafeln mit Sesamdip, am 09.06.2023

### Zutaten

<b>200 g</b> getrocknete Kichererbsen	<b>2</b> Zwiebeln
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>je 1 Bund</b> Petersilie und Koriandergrün
<b>6 Stängel</b> Minze	<b>1 1/2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>1/2 TL</b> Kurkumapulver	<b>4 Msp.</b> Chilipulver
<b>1 TL</b> gemahlener Koriander	Pfeffer
Salz	<b>1 TL</b> Backpulver
<b>2-4 EL</b> Kichererbsenmehl	Öl zum Frittieren
<b>1</b> kleine Knoblauchzehe	<b>3 EL</b> Tahin (Sesammus, aus dem Bioladen)
<b>4 EL</b> Naturjoghurt	<b>5-6 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft
Salz	Pfeffer

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

### Zubereitung

1. Für die Falafeln die Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser 12 Std. – am besten über Nacht – einweichen. In ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Alles mit den Gewürzen und 1 ½ TL Salz im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Backpulver und so viel Kichererbsenmehl unterrühren, dass eine eher trockene Masse entsteht. Aus der Masse ca. 30 Bällchen formen – man drückt den Teig eher gut zusammen, er lässt sich nicht rollen.
2. Für den Dip den Knoblauch schälen und in ein Schälchen pressen. Mit Tahin, Joghurt, Zitronensaft und 7-8 EL Wasser (je nach gewünschter Konsistenz) verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Öl zum Frittieren erhitzen, darin die Bällchen portionsweise in 3-4 Min. goldbraun und knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen, eventuell im 80° heißen Ofen warm halten. Heiß mit Sesamdip, Tomaten-Raita, Hummus oder Auberginendip servieren.