

Rezept

Falafelstangen mit Dip

Ein Rezept von Falafelstangen mit Dip, am 29.05.2023

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 Glas Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht) | 1 kleine Knoblauchzehe |
| ½ TL gemahlener Kreuzkümmel | 100 g Zucchini |
| 3 EL Olivenöl | ¼ Bund Gartenkräuter (z. B. Petersilie, Dill) |
| 150 g Joghurt (ersatzweise Sojajoghurt) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal, 4 g F, 2 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und gut abspülen, dann in einen hohen Rührbecher geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Kreuzkümmel dazugeben. Alles fein pürieren. Die Zucchini waschen, putzen und grob reiben, dann unter die Kichererbsenmasse mischen.
2. Je 1 EL Teig abnehmen und mit den Fingern zu ca. 2 cm dicken und 4 cm langen Falafelstangen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Falafelstangen von allen Seiten bei mittlerer Hitze leicht goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller mit Küchenpapier entfetten.
3. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Joghurt und die Kräuter in einer Schüssel glatt rühren und den Dip zu den Stangen servieren.