

Rezept

Low-Carb-Edamame-Falafeln

Ein Rezept von Low-Carb-Edamame-Falafeln, am 25.04.2024

Zutaten

250 g ausgelöste TK-Edamame-Bohnen (aus dem Asien- oder Bioladen)	¼ Bund Koriandergrün
1 kleine Zwiebel	¼ Bund Petersilie
2 EL Zitronensaft	1 Knoblauchzehe
1 TL Kreuzkümmelpulver	Salz
3 EL Olivenöl	3 Msp. Chilipulver
1 ½ EL Kichererbsenmehl (ersatzweise Weizenmehl)	1 Ei (M)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 19 g F, 23 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die TK-Edamame-Bohnenkerne ca. 30 Min. auftauen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Koriander und Petersilie waschen, trocken tupfen und mitsamt Stängeln grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob würfeln. Edamame mit Zitronensaft, Kräutern, Zwiebel, Knoblauch, Salz, Kreuzkümmel, Chili und 1 EL Öl pürieren. Ei und Mehl zugeben, nochmals kurz pürieren.
2. Die Masse in acht Portionen teilen und mit den Händen oder einem Eisportionierer Bällchen daraus formen. Leicht flach drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Falafeln mit 1 EL Öl bepinseln und im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Dann vorsichtig mit einer Palette wenden und die oberen Seiten der Falafeln mit dem übrigen Öl bepinseln. Weitere 15-20 Min. backen, abkühlen lassen und in Transportboxen packen.