

## Rezept

# Ofen-Falafeln

Ein Rezept von Ofen-Falafeln, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>1 EL</b> Leinsamenmehl	<b>1 Dose</b> Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
<b>4</b> Frühlingszwiebeln	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>20 g</b> Koriandergrün	<b>20 g</b> Petersilie
<b>1 1/2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>2 Msp.</b> Chilipulver
Saft von 1/2 Zitrone	<b>1 EL</b> Tahin (Sesammus)
Salz	Pfeffer
<b>1L EL</b> Olivenöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 13 g F, 10 g EW, 16 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Leinsamenmehl für ein »Leinsamenei« (siehe Rezept-Tipp) mit 6-8 EL Wasser glatt verrühren, 10 Min. ruhen lassen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, dabei das Einweichwasser auffangen.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem dunklen Grün in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Koriandergrün und Petersilie abrausen, trocken schütteln und mit den Stängeln grob schneiden. Alles mit den Kichererbsen, den Gewürzen, Zitronensaft und Tahin im Blitzhacker oder in der Küchenmaschine nicht zu fein pürieren. Falls die Mischung zu trocken ist, noch etwas Einweichwasser dazugeben.
3. Das Leinsamenei gründlich unterrühren und die Kichererbsenmasse mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 12 gleich große Bällchen formen, auf das Blech legen und rundherum mit dem Olivenöl bepinseln. Im Ofen (Mitte) in 25-30 Min. goldbraun backen, dabei zwischendurch ein- bis zweimal wenden. Am besten - ganz klassisch - mit reichlich Salat und Joghurtsauce servieren. Oder die Falafeln in Pitataschen servieren.