



Falafel

Falafel sind nicht nur absolutes Soulfood, sondern auch reich an Vitalstoffen. Die kleinen orientalischen Bällchen aus Kichererbsen oder Bohnen werden oft in Öl frittiert und in einer Pita serviert. Wir zeigen, wie Falafel auch im Ofen zubereitet werden kann und somit eine etwas leichtere und gesündere Variante entsteht. Dazu gibt es einen Mandeldip und frisches Gemüse. Wer kann da schon widerstehen?

Gesamtzeit: 30 Minuten

Wartezeit: 24 Stunden

Zutaten (ca. 3 Portionen)

- 200 g Kichererbsen (getr. oder Dose)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Kichererbsenmehl
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Chili
- 1 TL Salz
- 4–5 EL Sesam
- etwas Öl zum Bepinseln

Mandeldip

- 3 Reiswaffeln
- 3 EL gemahlene Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 150 ml Wasser
- ½ TL Salz

1 Kichererbsen 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen, dabei nach 12 Stunden einmal das Wasser wechseln. Wenn es schnell gehen soll, kann man auch gegarte Kichererbsen aus der Dose verwenden. (Übrige Kichererbsen z.B. zu Hummus verarbeiten oder als Topping verwenden.)

2 Ofen auf 180° C Umluft / 200° C Ober-Unterhitze vorheizen. Zwiebel und Knoblauch pellen. Kichererbsen abgießen und zusammen mit den restlichen Zutaten pürieren.

3 Falafel-Masse zu kleinen Bällchen formen und in Sesam wälzen. Blech mit Backpapier belegen und das Papier mit wenig Öl einpinseln. Falafel auf das Blech setzen und mit dem restlichen Öl einpinseln. Für 25–30 Minuten backen.

4 Mandeldip: Währenddessen Reiswaffeln etwa 10 Minuten in 150 ml Wasser einweichen – nicht abgießen. Danach alles in einen Mixer geben und kräftig pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser nachschütten. Dip mit Falafel servieren – wer mag, kann dazu Salat, Gemüse nach Wahl und Pita reichen.

Tipp: Wer auf Weißmehl verzichten möchte, kann statt einer herkömmlichen Pita auch Roggen- oder Protein-Toastbrötchen verwenden. Der Dip lässt sich mit Minze oder Petersilie verfeinern.

Guten Appetit!