



KICHERERBSEN-KRÄUTER-FALAFEL



Für 4 Personen

ZUTATEN

für die Falafel:

440 g weich gekochte
Kichererbsen
1/2 Tasse Petersilie
1/2 Tasse Koriander
60 ml Wasser
10 g Flohsamenschalen
1-2 TL Kreuzkümmel
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
2 TL Zitronenschale
4 EL heller Sesam

für den Dip:

140 g Natur-Joghurt
60 g geschälte Hanfsamen
60 ml Zitronensaft
40 g Ahornsirup
1 EL Olivenöl
2 TL fein geriebene Zitronenschale
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C CircoTherm® Heißluft vorheizen.

Für die Falafel Kichererbsen, Petersilie, Koriander, Wasser, Flohsamenschalen, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zitronenschale, in einer Küchenmaschine zerkleinern oder mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Bällchen formen, in Sesam wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Falafel auf Einschubhöhe 3 bei 200°C CircoTherm® Heißluft 15-20 Minuten knusprig backen. Für den Dip alle Zutaten mit einem Stabmixer oder Hochleistungsmixer zu einer feinen Creme mixen, abschmecken.



KICHERERBSEN-KRÄUTER-FALAFEL

ZUTATEN

für den Salat:

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL milder Balsamico
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- Salat

ZUBEREITUNG

Für das Salat-Dressing Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft, Ahornsirup und Salz verrühren. Salat waschen, trocknen und mit dem Salat Dressing übergießen.

Die fertigen Falafel auf dem Salat mit dem Handdip anrichten.