Falafel



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	300 g
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Schalotten	1 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	6 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, große Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und grob hacken. Schalotten halbieren, schälen und fein hacken.

2. In einem hohen Gefäß Kichererbsen mit Petersilie, Schalotte, Knoblauch, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Mehl etwas Salz und Pfeffer fein pürieren.

3. Mit feuchten Händen aus der Kichererbsen-Masse ca. 12 flache Taler formen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Taler von jeder Seite ca. 3–4 Min. kross ausbacken.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein Gurkensalat mit Dill.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	249 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	15 g