



Falafel

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen	265 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

[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.

In einem hohen Gefäß Kichererbsen mit Petersilie, Schalotte, Knoblauch, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Mehl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Masse kalt stellen.

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 [Hummus Grundrezept](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	262 kcal		
Kohlenhydrate	17 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	4 g	Fette	21 g