



Falafel aus der Heißluftfritteuse mit Hummus und Tomaten-Kräuter-Salat



Zeit gesamt
50min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	480 g
Zitronen	1 St.
Kreuzkümmel	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Olivenöl	5 EL
Petersilie, frisch	15 g
Koriander, frisch	15 g
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Strauchtomaten	600 g
Brauner Zucker	1 TL
Falafel	400 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, kleiner Topf, Küchenpapier, SILVERCREST Heißluftfritteuse

1. In einem Sieb Kichererbsen abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Zitrone halbieren und auspressen. In einem hohen Gefäß Kichererbsen, ca. 3 EL Sud, Kreuzkümmel, 2 TL Salz und 3 TL Zitronensaft fein pürieren. Eventuell noch etwas Sud dazugeben. Püree mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl abschmecken.
2. Kräuter waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen. Frühlingszwiebeln waschen und Wurzelenden entfernen. Frühlingszwiebeln erst in Ringe schneiden, dann hacken. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen, Hälften in Würfel schneiden und mit Frühlingszwiebeln vermengen. 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, braunen Zucker und 3 EL Olivenöl verrühren und unter den Salat heben. Kräuterblätter unterheben.
3. Frittierzorb mit Falafel befüllen (Füllhöhe beachten), bei 160 °C 4 Min. frittieren, wenden und nochmals 4 Min. bei gleicher Temperatur frittieren.
4. Falafel mit Hummus und Tomaten-Kräuter-Salat anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Das Ganze mit etwas fein geschnittenem Rotkohl in ein aufgeschnittenes Pita- oder Fladenbrot füllen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	653 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	27 g