

Falafel im Fladenbrot

Zeit gesamt 45min



Zubereitungszeit 45min





Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen	800 g
Petersilie, frisch	30 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Schalotten	1 St.
Weizenmehl, Type 405	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Crème fraîche	200 g
Currypulver	0.5 TL
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Strauchtomaten	200 g
ÖI	10 EL
Fladenbrot	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, SILVERCREST Stabmixer/ 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 und Mehl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Masse kaltstellen.
- 3. In einer Schüssel Crème fraîche mit Curry, etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.
- 4. 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.
- 5. Fladenbrote mit Falafel, Gemüse und Currydip servieren und nach Belieben füllen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	671 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	36 g