



Vegane Falafel mit Sojaghurtdip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Koriander, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Kichererbsen	450 g
Backpulver	1 Päckchen
Kreuzkümmel	0.5 TL
Chili, gemahlen	0.45 TL
Salz	1 TL
Weizenmehl, Type 405	50 g
Öl zum Frittieren	0.5 L
Zitronen	1 St.
Salatgurken	0.5 St.
Sojaghurt	200 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

Teller, kleiner Topf, Sieb, Küchenkrepp, Monsieur Cuisine

1. Zwiebel schälen und halbieren. Knoblauch schälen. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen.
2. In den Mixbehälter Zwiebel, Knoblauch und Kräuter geben und 8 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben. Masse erneut 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Erneut mithilfe des Spatels nach unten schieben.
3. Kichererbsen, Backpulver, Kreuzkümmel, Chili und 1 TL Salz zugeben und 15 Sek./Stufe 4 zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben. Mehl zugeben und erneut 15 Sek./Stufe 4 vermengen.
4. In einem Topf Öl auf höchster Stufe erhitzen. Inzwischen mit zwei Löffeln oder den Händen etwa 20 kleine Bällchen formen. Falafel nacheinander ca. 4–5 Min. kross ausbacken. Anschließend auf einen Teller mit Küchenkrepp geben und abtropfen lassen.
5. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Gurke waschen, Enden entfernen, längs halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. In den Mixbehälter Gurke geben und 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Sojaghurt und 2 EL Zitronensaft zugeben und 10 Sek./Stufe 2 verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falafel mit Sojaghurtdip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Immer nur 2–3 Falafel gleichzeitig frittieren, sonst kühlt das Öl zu schnell ab und die Falafel werden nicht knusprig.

Ob das Öl die richtige Temperatur hat, kannst du mit einem Holzlöffel oder Stäbchen überprüfen, das du ins heiße Fett hältst. Die Temperatur ist optimal (ca. 170 °C), wenn am Holz kleine Bläschen aufsteigen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1309 kcal		
Kohlenhydrate	34 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	11 g	Fette	129 g