

Würzige Falafel mit Zucchini-Risoni-Salat und Zitronenjoghurt



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	800 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Schalotten	2 St.
Petersilie, frisch	30 g
Raz el Hanout Gewürz	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	3 EL
Kritharaki Nudeln	300 g
Zucchini	2 St.
Cherrytomaten	500 g
Öl	8 EL
Zucker	
Joghurt, natur	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch halbieren, schälen und 1 Hälfte fein hacken. Schalotte schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Stiele entfernen und grob hacken.
2. In einer Schüssel Kichererbsen, Schalotte, gehackten Knoblauch, Zitronenabrieb, 1 EL Zitronensaft, ca. $\frac{3}{4}$ der Petersilie und Ras el Hanout pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eier trennen, Eigelb und Mehl zugeben, alles verkneten und zum Durchziehen kalt stellen.
3. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Kritharaki im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
4. Derweil Zucchini waschen, Enden entfernen und klein würfeln. Restlichen Knoblauch grob hacken. Cherrytomaten waschen und halbieren. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Zucchini und Knoblauch ca. 3 Min. goldbraun anbraten.
5. In einer Schüssel Kritharaki mit Tomaten, Knoblauch-Zucchini-Mix, restlicher Petersilie und 2 EL Öl mischen. Mit 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Joghurt im Becher mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker

abschmecken.

6. Mit feuchten Händen aus der Kichererbsenmasse ca. 1,5 cm flache Taler formen. Die Pfanne säubern und darin 4 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Falafel ca. 3 Min. von jeder Seite kross ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen. Falafel, Kritharaki-Salat und Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Typischerweise werden Falafel frittiert. Dafür solltest du das Öl in der Pfanne ca. 1,5 bis 2 cm hoch einfüllen (je nachdem wie groß die Pfanne ist, brauchst du vielleicht mehr Öl). 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	883 kcal
Kohlenhydrate	126 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	28 g