





Zucchini-Falafel mit Ofen-Karotten und Salat

 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	265 g
Zucchini	1 St.
Salz	
Bio-Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Schalotten	1 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Karotten	6 St.
Olivener Öl	2 EL
Zimt	
Zuckerrübensirup	1 TL
Salat-Mix	150 g
Petersilie, frisch	15 g
Dill, frisch	20 g
Sojajoghurt	200 g
Pfeffer, schwarz	
Öl	6 EL

Zubereitung

Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. [Kichererbsen](#) in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. [Zucchini](#) waschen, Enden entfernen, grob in eine Schüssel raspeln und leicht salzen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. [Knoblauch](#) schälen und hacken. Schalotte halbieren, schälen und hacken.

In einem hohen Gefäß Kichererbsen mit Schalotte, Knoblauch, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Mehl fein pürieren. Zucchini mit den Händen gut auspressen, austretenden Saft abgießen, mit Kichererbsenmasse vermengen und kalt stellen.

[Karotten](#) waschen, schälen und je nach Größe längs vierteln oder achteln. Auf einem Backblech mit Backpapier Karotten mit Olivenöl, Zimt und Zuckerrübensirup vermengen. Im Ofen ca. 20 Min. [backen](#).

[Salat](#) waschen und abtropfen lassen. [Petersilie](#) und Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Sojajoghurt mit Kräutern vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit feuchten Händen aus der Kichererbsenmasse ca. 1,5 cm flache Taler formen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Taler von jeder Seite ca. 3–4 Min. kross ausbacken.

Salat mit Kräuter-Joghurt in der Schüssel vermengen. Karotten aus dem Ofen nehmen, salzen und mit Salat und Zucchini-Falafel auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	449 kcal		
Kohlenhydrate	43 g	Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	11 g	Fette	28 g