



# 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. |
| Olivöl                    | 2 EL  |
| Zimt                      |       |
| Zuckerrübensirup          | 1 TL  |
| Salat-Mix                 | 150 g |
| Petersilie, frisch        | 15 g  |
| Dill, frisch              | 20 g  |
| Sojaghurt                 | 200 g |
| Pfeffer, schwarz          |       |
| Öl                        | 6 EL  |

## Zubereitung



### Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, feine Reibe, grobe Reibe, Pürierstab

1. 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.
2. 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.
3. Karotten waschen, schälen und je nach Größe längs vierteln oder achteln. Auf einem Backblech mit Backpapier Karotten mit Olivöl, Zimt und Zuckerrübensirup vermengen. Im Ofen ca. 20 Min. backen.
4. Salat waschen und abtropfen lassen. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Sojaghurt mit Kräutern vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. 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.
6. Salat mit Kräuter-Sojaghurt 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 | 375 kcal |
| Kohlenhydrate  | 42 g     |
| Eiweiß         | 11 g     |
| Ballaststoffe  | 11 g     |
| Fette          | 20 g     |