

Falafel mit Joghurtsauce

Zutaten:

600 ml Wasser
200 g getrocknete Kichererbsen
15 g Koriander, frisch
15 g glatte Petersilie, frisch
20 g Kichererbsenmehl
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
1 Peperoni, rot
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
1,5 TL Salz
1 TL Backpulver
neutrales Pflanzenöl zum Ausbacken
250 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben



Zubereitung

Die getrockneten Kichererbsen spülen und abseihen. Dann mindestens 12 Stunden im Wasser quellen lassen. Die gequollenen Kichererbsen mit einem Zerkleinerer so fein es möglich zerkleinern. Das Kichererbsenmus gibst Du in eine große Schüssel. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und würfeln. Die Peperoni in grobe Stücke schneiden. Dazu kommt Mehl und Backpulver sowie die Gewürze. Nun alles gut zu einer Masse vermengen. Damit die Masse stabil und formbar wird, 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Mit einem kleinen Eisportionierer die Falafelbällchen formen. In einem Topf das Pflanzenöl erhitzen und die Falafel goldbraun ausbacken.

Joghurt salzen und pfeffern und die gehackten Kräuter unterrühren.

Knödel

