

# 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, PfefferKräuter 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

