

Kräuter Falafel mit Joghurt-Dip

Hauptspeise

Fingerfood

Sommer

Vegetarisch

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Kichererbsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen und abgedeckt über Nacht stehen lassen (bitte keine Kichererbsen aus der Dose verwenden!).

Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Eine Hälfte vom Knoblauch mit Joghurt, Orangensaft 2 EL Zitronensaft und Minzblättchen vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eingeweichte Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Nun mit restlichem Knoblauch, Zitronensaft, Frühlingszwiebel, Gemüsesuppe und Kräuter im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Mit angefeuchteten Händen aus dem Kichererbsen- teig kleine Taler formen und in reichlich Bona Pflanzenöl goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Joghurt-Dip servieren.



Zutaten

100 g getrocknete
Kichererbsen

2 Knoblauchzehen

250 g Joghurt griechischer
Art

2 EL Orangensaft

6 EL Zitronensaft

2 EL fein gehackte
Minzblättchen

Salz, Pfeffer

4 EL
Frühlingszwiebelröllchen

4 EL klare Gemüsesuppe

2 Handvoll
Petersilienblättchen

Kreuzkümmel

Reichlich Bona Pflanzenöl
zum Ausbacken