



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



Petersilien-Falafel



Dauer

60 Min

+ Einweichzeit



Schwierigkeit

leicht



Portionen

20 St.

Zutaten

250 g getrocknete Kichererbsen

1 St. Zwiebel

40 g frische Petersilie

2 TL Meersalz

½ TL Knoblauchgewürz

2 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Beschreibung

Diese Falafeln aus Kichererbsen sind einfach gemacht und werden im Ofen gebacken. So bekommt man gleich ein ganzes Blech mit Falafeln. Die Falafeln lassen sich auch gut einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt warm machen. Sie sind also perfekt als «Meal Prep»-Gericht geeignet.

Zubereitung

Getrocknete Kichererbsen für mind. 12 Stunden in Wasser einweichen. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel schälen. Zwiebel und Kräuter in sehr kleine Stücke häckseln. Die Kichererbsen abgießen, abspülen und in einen leistungsstarken Mixer geben. Alle Zutaten dazugeben und mixen. Aus der Masse etwa 20 Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. In etwa 30 Minuten im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit die Falafeln wenden.