



falafel aus dem Ofen

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

500 g gekochte Kichererbsen (oder 200 g getrocknete Kichererbsen)

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

½ Bund Petersilie

½ Bund Koriander oder Minze

1 Teelöffel Kreuzkümmel

¼ Teelöffel Kümmel

1,5 Esslöffel huile d'olive de Provence – olives mûrées g.U.

Saft von ½ Zitrone

½ Teelöffel Chili (scharf oder mild, je nach Geschmack)

Sesamsamen (optional)

Salz, Pfeffer

Leichte Joghurtsoße mit Oliven:

225 g griechischer Joghurt

2 Esslöffel gehackte Petersilie

1 gehackte Knoblauchzehe

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Esslöffel huile d'olive de Provence – olives mûrées g.U.

Saft von ½ Zitrone

50 g Oliven aus Frankreich (grün oder schwarz)



Zubereitung: 20 Min.

Garzeit: 25 Min.

Ruhezeit: 12 Std. (bei Verwendung von getrockneten Kichererbsen)

Bei Verwendung von getrockneten Kichererbsen eine Einweichzeit von 12 Stunden in reichlich Wasser einplanen.

Kichererbsen gut abtropfen lassen. Mit einer Gabel zerdrücken (um etwas Biss zu bewahren), Zitronensaft, Chili und Olivenöl hinzufügen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel sehr fein hacken, den Knoblauch zerdrücken und zur Masse dazugeben.

Petersilie und Koriander fein hacken und diese Kräuter ebenfalls hinzufügen. Gut vermengen, sodass ein leicht klebriger Teig entsteht.

> Wenn der Teig zu flüssig ist, etwas Mehl hinzugeben; wenn er zu kompakt ist, etwas von der Kochflüssigkeit der Kichererbsen hinzufügen.

Kleine Portionen vom Teig abstechen und zu Kugeln formen, dabei in Sesamsamen wälzen (optional, für die Knusprigkeit). Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Falafel 25 Minuten lang bei 180 °C im vorgeheizten Ofen backen. Während des Backvorgangs umdrehen, damit sie auf jeder Seite goldbraun werden.

In der Zwischenzeit die Oliven entsteinen und hacken. Für die Soße alle Zutaten miteinander verrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kühl stellen.

Direkt aus dem Ofen genießen!