

Falafeln



Lust auf
lecker

Zutaten

1 Hand voll gehackter Koriander
2 geschälte Knoblauchzehen
Saft von 2 Zitronen
2 EL Olivenöl
2 EL Dattelsirup (Evtl. Erssatz)
2 EL Apfelmus
1 TL gem. Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 TL Tahin

800 g Kichererbsen aus der Dose
65 g Pinienkerne(trocken in Pfanne geröstet)
Etwas Kichererbsen Mehl oder Reismehl

Zubereitung

Die Zutaten 1-9 in einer Küchenmaschine zerkleinern bis sie leicht klumpig geworden sind. Die Kichererbsen und Pinienkerne hinzugeben und für weitere 20 Sekunden mixen bis die Masse gut vermengt und nicht zu cremig ist. Daraus 12 Bällchen formen und im Anschluss für 30 Minuten in den Kühlschrank zum Abkühlen stellen. Die Bällchen in Reis- oder Kichererbsen-Mehl wälzen und danach für ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200° (Umluft 180°) knusprig backen. Die Falafeln können auch etwas flach gedrückt und in der Pfanne auf beiden Seiten ausgebraten werden. Die Falafeln können warm oder kalt gegessen werden.