



Falafel mit kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 557 kcal/ 2.334 kJ	Fett: 39 g
Eiweiß: 16 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 5 g
Kohlenhydrate: 37	ungesättigte Fettsäuren: 34 g

Zubereitung:

1. Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Petersilie und Koriander waschen, mit einem Küchenpapier trocknen und die Blätter mit einem scharfen Messer fein hacken.
2. Kichererbsen abschütten und zusammen mit Semmelbröseln, Zwiebel, Walnüssen, Knoblauch und Kräutern zermahlen. Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen und 30 Minuten ziehen lassen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und in einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun braten.
3. Alle Zutaten für die Joghurtsauce vermischen. Die Falafel anschließend mit Salat und Joghurtsauce servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Falafel:

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 1/2 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 30 g Semmelbrösel
- 50 g kalifornische Walnüsse
- 1 TL Kreuzkümmel
- Schwarzer Pfeffer
- Salz
- 300 ml Sonnenblumenöl
- Gemischter Salat als Beilage

Für die Joghurtsauce:

- 150 g Naturjoghurt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund Minze
- Pfeffer
- Salz