

Falafel mit Tzatziki und kalifornischen Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 55 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	396 kcal/ 1660 kJ	Fett:	36 g
Eiweiß:	9,6 g	Davon gesättige Fettsäuren:	8 g
Kohlenhydrate:	9,3 g	ungesättige Fettsäuren:	28 g

Zubereitung:

1. Bis auf das Öl alle Falafel-Zutaten in einem Mixer verarbeiten. Aus der Mischung 24 kleine Bällchen formen und für 20 Minuten im Kühlschrank lagern.

2. Für das Tzatziki alle Zutaten in einer mittleren Schüssel verquirlen, bis eine cremige Masse entsteht.

3. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Falafel-Bällchen drei bis fünf Minuten in einer Bratpfanne mit Rapsöl anbraten bis sie goldbraun gebacken sind. Danach auf Papiertüchern abtropfen lassen. Die warmen Falafel mit Tzatziki servieren. Alternativ können die Falafel zusammen mit Tzatziki und Tomaten, Gurken und Salat auch in einem warmen Fladenbrot als vegetarisches Sandwich serviert werden.

Zutaten für 6 Portionen :

Für die Falafel:

- 200 g kalifornische Walnüsse
- 175 g Kichererbsen, vorgekocht
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL frische Petersilie, fein gehackt
- 1 TL frische Minze, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Meersalz, etwas Pfeffer
- 2 EL Rapsöl zum Anbraten

Für das Tzatziki:

- 250 g griechischer Joghurt
- 60 g Gurken, geschält, entkernt und gehackt
- 40 g Stangensellerie, fein gehackt
- 2 EL frischer Zitronensaft
- 1/4 TL Salz, Pfeffer
- 2 EL Walnussöl