

Falafel mit Joghurtdip



Für die Falafels:

- 400g Kichererbsen aus der Dose
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 2 EL Maismehl
- 1 Hand voll Petersilie
- 1 Hand voll Koriander
- 2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 2 TI Salz
- 1 Prise Salz
- 1 TI Backpulver
- Etwas feinen Grieß zum wälzen
- Öl zum frittieren

Für die Sauce:

- 200g Sterzinger Naturjoghurt
- 30g Sesam
- etwas Koriander
- Chili, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kichererbsen aus der Dose abseihen und gut abtropfen lassen. Auf ein Tuch geben und trockentupfen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer alles sehr gut durchmischen. Es ist wichtig, dass alles gut vermengt, aber nicht matschig ist.

Kleine Kugeln (3cm Durchmesser) formen und für mindestens 30 Min in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Sauce vorbereiten. Dazu Sesam in einer Pfanne leicht anrösten. Joghurt mit etwas Koriander, fein gehackten Chili, Pfeffer, Salz und den gerösteten Sesam vermischen.

Kugeln aus dem Kühlschrank nehmen. Sie dürfen nicht feucht sein, daher vor dem Frittieren nochmals durch etwas Grieß wälzen. Reichlich Öl in einer Pfanne oder Fritteuse auf 180°C erhitzen und die Kugeln goldgelb darin backen.

Auf ein Beet mit frischem Salat die frischen gebackenen Falafels legen und mit der Joghurtsauce servieren.

