

# Falafel

Zutaten: 100g Kichererbsen, getrocknet  
1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
Petersilie  
Koriander  
1 TL Salz, 1/2 TL Kreuzkümmel\*\*  
1 - 2 EL Olivenöl  
300ml Öl zum Frittieren

Zubereitung: Die Kichererbsen am Vortag in kaltes Wasser legen und vor der Zubereitung gründlich abwaschen. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob zerkleinern und in den Pürierer geben. Kichererbsen, Kräuter und Gewürze ebenfalls in den Pürierer geben. Alle Zutaten fein pürieren und je nach Konsistenz etwas Olivenöl dazugeben, damit die Masse nicht zu trocken wird. Die pürierte Masse 30 min ruhen lassen.

In einem kleinen Topf das Öl erhitzen, die Masse zu kleinen Kugeln formen und im heißen Öl ausbacken.



Die fertigen Falafel lassen sich zusammen mit Salat, Tomaten und **Joghurtsoße\*** in einem dünnen Fladenbrot zu einem leckeren, vegetarischen Wrap zusammenrollen.

**\*Einfache Joghurtsoße:** 1 Becher Schafsmilchjoghurt, 1/2 Gurke (geschnitten), 1 Knoblauchzehe, 1 Hand voll Minze, Salz und Pfeffer gut mischen. Fertig!!

\*\* Die Falafel können alternativ gerne nach Geschmack gewürzt werden. Erlaubt ist, was gefällt!!