

Knusprige Falafel

Herrlich duftend, hörbar knusprig und unverschämt lecker! Falafelbällchen gehören zu meinen absoluten Lieblingsspeisen. Ob orientalisches Dinner mit Freunden, gesunder Snack für die Mittagspause oder Picknick im Freien – Kichererbsenbällchen gelten nicht umsonst als Allrounder der veganen Küche. Also ran ans Werk! Zaubert eure eigenen orientalischen Köstlichkeiten und kredenzt euren Liebsten etwas ganz besonderes.



Knusprige Falafel | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (25 Falafel): 1 Dose Kichererbsen | 150 Gramm Kichererbsenmehl | 1 Zitrone | 2 Zwiebeln | 3 Zehen Knoblauch | 1 Teelöffel Koriandersamen | 100 Gramm Koriandergrün | 1 Teelöffel Kreuzkümmel | Öl zum Bestreichen



Knusprige Falafel | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (60 Minuten inkl. Backzeit): 1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 2. Koriandersamen und Kreuzkümmel im Mörser fein mahlen. 3. Kichererbsen abtropfen lassen. 4. Koriandergrün waschen und hacken. 5. Zitrone auspressen. 6. Alle Zutaten mit Kichererbsenmehl vermengen. 7. Hände anfeuchten und aus je einem flachen Esslöffel Teig eine Falafel formen und auf ein Backblech geben. 8. Falafel 20 Minuten bei 180° C im Ofen backen. 9. Falafel wenden und mit Öl bestreichen. 10. Weitere 25 Minuten backen.

Dazu passt super: [Hummus](#) oder [cremiger Coleslaw](#)!

Nährwerte/Portion: 313 Kalorien | 10,5 Gramm Fett | 35,8 Gramm Kohlenhydrate | 15 Gramm Eiweiß