

Falafel mit Joghurt-Dip

Die Falafel mit Joghurt-Dip sind ein vegetarischer Leckerbissen aus dem Orient. Gerne werden die köstlichen Bällchen als Snack oder Fingerfood verspeist.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 5 min

Ruhezeit: 12,0 h

Gesamtzeit: 12,6 h



Zutaten

| | |
|--------|-------------------------------------------|
| 125 g | Kichererbsen (getrocknet) |
| 125 g | weiße Bohnen (aus der Dose) |
| 2 Stk. | Frühlingszwiebeln |
| 1 Bund | Petersilie |
| | Salz und Pfeffer |
| 2 TL | Kreuzkümmel (gemahlen) |
| 2 TL | Backpulver |
| | Pflanzenöl (zum Frittieren) |

Joghurt-Dip

| | |
|-------|--------------------------------------|
| 100 g | Joghurt |
| 100 g | Crème fraîche |
| 50 g | Schlagobers |
| 1 EL | Limettensaft |
| 1 TL | Minze (fein gehackt) |

Zubereitung

1. Für die **Falafel mit Joghurt-Dip** die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
2. Die Bohnen in ein Sieb geben, mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die gewaschene Petersilie trocken

schütteln und zerschneiden.

3. Die abgetropften Kichererbsen, Bohnen, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Kreuzkümmel mit der Küchenmaschine oder Mixstab zu einer feinen Paste pürieren. Das Backpulver in 1 Esslöffel Wasser auflösen und mit der Masse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit nassen Händen kleine Bällchen formen.
5. Das Öl in eine Pfanne stark erhitzen und die Falafel 3-4 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. In der Zwischenzeit das Joghurt, Crème fraîche und Schlagobers verrühren. Frisch gepressten Limettensaft und Minze hinzugeben und verrühren.
7. Die heißen Falafel und Joghurt-Dip auf Teller anrichten und genießen.

Tipp

Die Falafel mit Salat Blätter und frische Kräuter garnieren.