



Falafel mit Zucchini und Karotten

Zutaten für ca. 35 Falafel:

- 800 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 mittlerer Zucchini
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Kichererbsen- oder Weizenmehl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL gehackte Kräuter (z.B. Koriander oder Petersilie)
- 1 TL Kreuzkümmel oder Humus- und Falafelgewürz
- Salz und Pfeffer

Die Kichererbsen werden in ein Sieb geleert und ab gespült. Die Zucchini und die Karotten waschen und fein raspeln. Die Knoblauchzehen pressen. #

Kichererbsen, Zucchini, Karotten, Knoblauch, Mehl, Zitronensaft, gehackte Kräuter und Gewürze mischen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Masse etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Danach werden mit feuchten Händen Kugeln geformt und in Öl goldbraun ausgebacken.

Dazu passt Salat und Tzatziki.

