

Falafel

• kleine Genussbällchen •



Zutaten

1 Dose Kichererbsen, 400g Abtropfgewicht
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
2-3 EL Olivenöl
1 Handvoll gehackte Petersilie, Koriander nach Geschmack
 $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
 $\frac{1}{2}$ - 1 TL "Kräuter aufs Brot" Gewürzmischung
1 EL Tahin Paste
Saft einer Zitrone
etwas Öl

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
Zwiebel und Knoblauch hacken, in einer Pfanne mit Olivenöl
glasig dünsten und beiseite stellen.
Kichererbsen waschen, abtropfen lassen und dann fein hacken
oder mit einer Küchenmaschine zerkleinern.
Mit allen Zutaten vermengen und zu kleinen Bällchen formen.
Die Bällchen mit etwas Öl einpinseln.
Nun können die Falafel entweder gegart werden
im Deluxe Airfryer : 30 Minuten mit Programm Air Fry
oder in einer Pfanne unter mehrmaligem wenden goldbraun braten