

Fettarme Ofen-Falafel (Vegan)

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 4 EL Mehl (funktioniert auch glutenfrei mit Buchweizenmehl)
- 1 TL Backpulver
- 1-2 Knoblauchzehen (je nach Größe und Geschmack)
- 1 Zwiebel
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Bund frische Petersilie
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel, getrockneter Koriander



So geht's:

1. Kichererbsen mindestens 12 Stunden einweichen, gerne auch 24 Stunden. Einweichwasser dabei mindestens einmal wechseln.
2. Backofen vorheizen: Umluft 180-200 Grad, Ober und Unterhitze 220 Grad
3. Zwiebeln, Knoblauch schälen und klein schneiden. Petersilie klein hacken. Kichererbsen gut abspülen, in einem Mixer/Küchengerät zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch kleinhäckseln.
4. Kichererbsenmehl, normales Mehl und Backpulver untermischen, je nach Konsistenz etwas mehr Mehl dazu geben.
5. Petersilie untermischen, Zitronensaft hinzufügen und je nach Gusto gut würzen.
6. Teig zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes, eingefettetes Backblech geben. Je nach Größe backen, kleine Falafel benötigen ca. 15 Minuten.

Tipp: Die Falafel werden knuspriger wenn sie mit etwas Öl bestrichen werden.