



Falafel mit Paprika-Salsa (vegan)

Zutaten für 4 - 6 Personen:

Für die Falafelplätzchen:

300 g Kichererbsenmehl*
2 TL Oregano, getrocknet*
2 TL Thymian, getrocknet*
1 TL Koriandersaat, gemahlen*
3 TL Salz*
2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen*
1 Bund Blatt Petersilie
1/2 Zitrone

Für die Salsa:

150g Paprika (rot, gelb oder grün)
2 Frühlingszwiebeln
½ Bund Koriander (ersatzweise: Blatt Petersilie)
1 TL Weißweinessig
1 TL Agavendicksaft*
etwas Salz* und etwas Chili gemahlen*

Zubereitung:

Das Kichererbsenmehl mit Oregano, Thymian, Koriandersaat, Salz und Pfeffer mischen und mit 250-300 ml warmem Wasser aufgießen, umrühren und 10 Minuten quellen lassen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit Petersilie unter die Kichererbsenmasse geben. Aus der Mischung jeweils 1 EL abstechen und mit feuchten Händen 12 Bratlinge (ca. 6 cm Durchmesser) formen. Die Bratlinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit 2 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Für die Salsa die Paprika waschen, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken, mit Paprikawürfeln mischen. Mit Essig, Agavendicksaft und Salz abschmecken und beiseite stellen.

Zutaten mit Sternchen* erhalten Sie im fair.