

**Nr. 22: Falafel**

- dazu Minz-Joghurt oder ein kleiner Salat -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g  
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	kleine	Zwiebel	30 g
3	Zehen	Knoblauch	6 g
2	gehäuften Eszlöffel	Hartkäse, mind. 30 % Fett i. Tr.	40 g
1	Tasse	Kichererbsen, abgetropft	100 g
3	Eszlöffel	Trinkwasser	50 g
1		Ei	55 g
1	Teelöffel	Backpulver	1 g
1	Prise	Kümmel, getrocknet	1 g
1	Prise	Chili, getrocknet	1 g
1	Prise	Pfeffer	0,1 g
1	Teelöffel	Salz	0,5 g
1	Eszlöffel	Rapsöl	15 g

**Zubereitung:**

Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln. Chilischote klein hacken oder Chiliflocken nehmen. Käse fein reiben.

Die Kichererbsen, Wasser und Eier mit dem Pürierstab zerkleinern, Backpulver und Gewürze hinzufügen. Zwiebeln, Knoblauch und Käse unter die Masse heben.

Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Mit feuchten Händen aus der Masse kleine Kugeln formen und unter häufigem Wenden im heißen Öl ausbacken bis sie goldbraun sind.

Dazu passt bei größerer Portion:  
frischer Salat oder Joghurtdip

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	170 kcal
Eiweiß (Protein)	9,7 g
Fett	11,1 g
Kohlenhydrate	7,6 g