

Vegane Falafel mit Minzsauce

Zubereitet mit: Knorr

ca. 35 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Für die Falafel:

- 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Knorr Bio Gemüse Bouillon Glas 5,5 L
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Msp. gemahlener Koriander
- 1 Msp. Chilipulver
- 60 g Kichererbsenmehl + ca. 1/2 EL zum Wälzen
- 5 EL Pflanzenöl

Für den Kräuter-Dip:

- 150 g Seiden-Tofu
- 50 g Soja-Joghurtalternative vegan
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 3 Zweige Minze
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1392 kJ
Energie (Kilokalorien):	333 kcal
Fett:	22 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,2 g
Kohlenhydrate:	20 g
davon Zucker:	2,2 g
Ballaststoffe:	6,3 g
Eiweiß:	11 g
Salz:	1,1 g

Zubereitung

1. Für die Falafel Kichererbsen in ein Sieb abgießen und gut abspülen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Zusammen mit den Kichererbsen in ein hohes Rührgefäß geben. Knorr Bio Gemüse Bouillon, Kreuzkümmel, Koriander und Chili zufügen und mit einem Pürierstab zerkleinern. Anschließend Kichererbsenmehl mit einem Löffel unterrühren. Kichererbsen Masse mind. 45 Minuten kühl stellen.

2. Aus der Kichererbsen Masse kleine Bällchen formen und in ca. 1/2 EL Kichererbsenmehl wenden. Die Bällchen in einer Pfanne im heißen Pflanzenöl bei mittlerer Hitze rundherum goldgelb braten.

3. Für den Dip Seiden-Tofu und Soja-Joghurtalternative in eine hohe Schüssel geben und pürieren. Kräuter waschen, trocken schütteln und klein hacken. Kräuter zufügen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Tipps zu diesem Rezept

Falafel und Dip mit einem frischen Salat servieren. Falafel aus Kichererbsen aus der Dose zubereitet sind von ihrer Konsistenz sehr viel weicher als bei der Zubereitung von eingeweichten getrockneten Kichererbsen. Es ist eine Geschmackssache, welche Variante man bevorzugt. Magst du lieber die kompaktere Variante, dann weiche für dieses Rezept 200 g getrocknete Kichererbsen über Nacht in Wasser ein und lasse dann bei der Zubereitung das Kichererbsenmehl weg.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 25 min Kochzeit: 10 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen