



FALAFELDÖNER

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g getrocknete Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- 1/4 TL Chilipulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Bund Koriander
- 1 EL Zitronensaft
- Jodsalz mit Fluorid
- 40 g Kichererbsenmehl
- ca. 100 ml Rapsöl zum Ausbacken



Für die Joghurtsoße

- ½ Salatgurke
- 250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 5 Minzblätter
- 1 Knoblauchzehen

Zum Anrichten und Dekorieren

- 1 Fladenbrot (ca. 500 g)
- einige Kopfsalatblätter
- 2 Tomaten
- 4 Radieschen

Zubereitung

1. Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. Auf einem Sieb abgießen und gut abspülen. Lauchzwiebeln, Knoblauch, Koriander und Petersilie grob zerkleinern und mit den Kichererbsen, dem Kichererbsenmehl, Zitronensaft, Koriander, Chili, Kreuzkümmel und Salz im Mixer zu einer groben Paste pürieren. Walnussgroße Bällchen daraus formen, beiseite stellen.
2. Für die Soße: ca. 150 g der Gurke abschneiden, schälen, entkernen und grob raspeln. Gurkenraspel, Joghurt, Gewürze, fein gehackte Minze und gehackten Knoblauch glattrühren, abschmecken.
3. Restliche Gurke (mit Schale), Tomaten und Radieschen in Scheiben schneiden. Salat waschen und klein schneiden.



4. Bällchen im heißen Öl in einer kleinen Pfanne ca. 2 Minuten braten/ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Fladenbrote vierteln (nach Bedarf toasten). Mit Salatblättern, Falafel, Tomaten-, Gurken- und Radieschenscheiben füllen. Soße zugeben.

Nährwerte pro Portion:

Energie	573	kcal
Eiweiß	19,0	g
Fett	16,2	g
davon gesättigte Fettsäuren	3,11	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	4,17	g
Kohlenhydrate	81,9	g
Ballaststoffe	9,04	g

