

# Falafel

mit Kräuterdip



**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:**

**Falafel:**

- 4 ERNTEKRUNE Knoblauchzehen
- ½ BUND BIO SONNE Petersilie
- 250 g BIO SONNE Kichererbsen (getrocknet)
- 30 g BIO SONNE Sesam
- 1 TL Salz
- 1 TL ZAUBERHAFT BACKEN Backpulver
- 1 TL BIO SONNE Koriander (getrocknet)
- ½ TL COOK! Kurkuma
- FRISAN Rapsöl (zum Frittieren)

**Dip:**

- 2 BIO SONNE Zitronen
- ¼ Bund Petersilie
- ¼ Bund Schnittlauch
- 120 g ARDILLA Cashewkerne
- 120 ml BIO SONNE Mandeldrink
- ½ TL Salz

**ZUBEREITUNG:**

1. Zunächst die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen und quellen lassen.
2. Am nächsten Tag die Kichererbsen mit frischem Wasser durchspülen, abtropfen und zusammen mit grob gehackter Petersilie und den übrigen Zutaten im Küchenmixer zu einer krümeligen Masse zerkleinern – im Kühlschrank für eine halbe Stunde ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit einen Topf mit Öl auf 180–190°C erhitzen.
4. Außerdem die Cashewkerne zusammen mit Mandeldrink, Salz und dem Saft von einer Zitrone im Mixer cremig pürieren – alles mit frisch gehackten Kräutern verfeinern.
5. Die Masse für die Falafeln mit feuchten Händen zu etwa zwanzig gleich schweren Kugeln formen und im heißen Öl ringsherum goldbraun ausbacken – danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Zusammen mit dem Dip und Zitronenspalten servieren.

