

BASILIKUM FALAFEL AUS DEM ACTIFRY

In letzter Zeit wurde ich oft gefragt, ob ich meinen ActiFry viel benutze – hier auf dem Blog wäre ja überhaupt kein Rezept zu finden. Und ich denke fast, dass dadurch die Frage auch schon mehr oder minder beantwortet wird. Das Ganze war ein Spontankauf zu den Amazon Primedays im letzten Jahr und auch wenn alles was wir darin bisher gemacht haben lecker war, war es doch nicht überragend und konnte nur in der Heißluftfritteuse gemacht werden. Vielleicht liegt das auch daran, dass ich sonst praktisch nicht frittiere. Pommes, Fischstäbchen, Hähnchennuggets und Co macht bei mir meistens der Backofen. Diese Basilikum Falafel aus dem Actifry hier waren aber so lecker und rundum perfekt gelungen, dass ich sie unbedingt mit euch teilen muss!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

1 Dose Kichererbsen (ca 250g Abtropfgewicht)

1 TL Speisestärke

Pfeffer & Salz

1 TL Cumin

1/2 TL Paprikapulver, edelsüß

15 Blätter Basilikum

1/4 Zwiebel

1/2 Zitrone

etwas Öl für die Heißluftfritteuse

150g (fettarmer) Joghurt

Für den Salat:

10 Cocktailtomaten

1 rote Paprika

1 Kopfsalat / Blattsalat

1/2 Gurke

Balsamicoessig

Olivenöl

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Die Kichererbsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen bis sich kein Schaum mehr bildet. Die Hälfte der Kichererbsen, die Speisestärke, den Saft aus der Zitrone, etwas Zitronenabrieb und die grob gehackte Zwiebel mit dem Stabmixer fein pürieren und zusammen mit den restlichen Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zu einem dicken Brei zerdrücken. Das Basilikum fein hacken und untermengen. Die Masse mit Pfeffer, Salz, Cumin und Paprikapulver würzen und zu ca. 15 Falafeln formen. In das Gitterkörbchen vom ActiFry* setzen und leicht mit etwas Öl einpinseln. 25 Minuten garen bis die Basilikum-Falafel außen schön kross sind.

In dieser Zeit alle Zutaten für den Salat waschen, klein schneiden, vermengen und mit Essig und Öl anmachen. Den Salat mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den Dip einfach den Joghurt mit Pfeffer und Salz würzen und in einem extra Schälchen servieren.

Die fertigen Falafel auf dem Salat anrichten.

Lasst es euch schmecken!



LEICHTER SALAT MIT OFEN-FALAFELN

LEICHTER SALAT MIT OFEN-FALAFELN

Seid ihr Falafel Fans? Ich mag die kleinen, vegetarischen Teilchen ganz gerne, aber ähnlich wie klassische Chicken Nuggets saugen sie sich halt in der Pfanne beim braten ordentlich mit Öl voll. Nachdem aber die Ofen-Nuggets so super geworden sind habe ich das Ganze kurzerhand auch mit diesen kleinen Talern probiert - und das Ergebnis ist wirklich super geworden. Außen knusprig,

innen weich und total lecker. Ein rundum leichter Salat mit Ofen-Falafeln!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Ofen-Falafeln:

250g dicke weiße Bohnen, aus der Dose

250g Kichererbsen, aus der Dose

1/2 Zitrone

3 gegrillte, eingelegte Paprika

½ TL Cumin

½ TL Piment

Pfeffer & Salz

1 gehäufte EL Kichererbsenmehl (oder ein anderes Mehl)

1 Bund Koriander oder ½ Bund Petersilie

1 TL neutrales Pflanzenöl

3 EL Paniermehl

Für den Salat:

200g Salatmix

1/2 Salatgurke

1 rote Paprika

4 Eier

2 TL Rapsöl

Pfeffer & Salz

1/2 Zitrone

Als Dip:

150g fettarmer Joghurt

1/4 TL Tahini

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Die Kichererbsen und Bohnen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Die Paprika und den Koriander fein hacken. Bohnen, Kichererbsen, Paprika, Koriander, Zitronensaft, Cumin, Piment, Pfeffer, Salz und Kichererbsenmehl in den Mixer geben und grob zu einer stückigen Masse mixen.

Das Paniermehl mit dem Öl auf einen kleinen Teller geben und mit den Händen verkneten bis das Öl gleichmäßig mit den Bröseln verbunden ist.



Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Aus der Falafelmasse 12 Taler formen und diese von beiden Seiten mit den Bröseln panieren. Nebeneinander auf das Backblech legen und etwas platt drücken.



Die Falafeln für 25 Minuten in den Backofen schieben, nach 15 Minuten einmal wenden. Ab und an per Sichtkontrolle den Bräunungsgrad prüfen.



In dieser Zeit die Eier hart kochen, den Salat waschen, die Gurke und Paprika klein würfeln und den Salat mit einem Dressing aus Öl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz anmachen.

Für den Dip die Tahini in den Joghurt einrühren und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Salat auf passende Teller verteilen, mit einem gepellten Ei bestücken und die Ofen-Falafeln darauf anrichten.

Leicht und lecker!



FALAFEL BURGER MIT SESAM-KAROTTEN SALAT

FALAFEL BURGER MIT SESAM-KAROTTEN SALAT

Vor ein paar Tagen habe ich euch [diesen Burger mit pochiertem Ei, Bacon und Spargel](#) serviert – aber ein Burger schmeckt natürlich nicht nur mit Fleisch, es gibt auch zahlreiche super leckere und vegetarische Varianten. Mein Favorit ist ein leckeres Falafel mit Sesam-Karotten Salat und einer frischen Joghurt Sauce.



Zutaten für 4 Burger:

4 Burger Buns, z.B. [diese hier](#)

Für die Joghurt Sauce:

4 EL griechischer Joghurt

2 Frühlingszwiebel

Pfeffer & Salz

4 EL süß-scharfe Sauce

Für den Sesam-Karotten-Salat:

4 Karotten

2 EL Orangensaft

4 TL Sesam

Für die Falaffel:

450g dicke weiße Bohnen (1 große Dose)

250g Kichererbsen (1 Dose)

1 Limette

1 EL Paprikapaste

1 EL Tabasco

½ TL Cumin

½ TL Piment

1 gehäufter EL Kichererbsenmehl

1 Bund Koriander oder ½ Bund Petersilie

2 EL Erdnussöl

Zubereitung:

Die Kichererbsen und Bohnen abtropfen lassen. Zwei Drittel zusammen mit dem Abrieb der Limettenschale, dem Limettensaft, der Paprikapaste, Tabasco, Cumin, Piment, Kichererbsenmehl

und dem grob gehackten Koriander zusammen in den Mixer geben. Zu einer groben Paste mixen und die restlichen Bohnen und Kichererbsen mit der Gabel zerdrücken und untermengen.

Die Falafelmasse zu vier ungefähr 2cm dicken Talern formen. Etwas Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und die Falafel darin von beiden Seiten gold-braun anbraten. Die Falafel aus der Pfanne nehmen und die Pfanne mit etwas Küchenpapier auswischen.

Die Buns aufschneiden und kurz mit der Schnittfläche nach unten in der Pfanne anrösten. Die Sesamkörner in einer anderen Ecke der Pfanne anrösten.

Die Karotten raspeln und mit Orangensaft anmachen. Mit den gerösteten Sesamkörnern vermischen.

Den Boden vom Burger Bun mit der süß-scharfen Sauce bestreichen. Das Falafel darauf platzieren und etwas Karotten-Sesam Salat darüber verteilen.

Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit dem Joghurt vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Joghurtsauce auf dem Deckel des Buns verteilen und diesen beherzt umdrehen und auf den Burger setzen.

Mit etwas Salat servieren.

Greift zu - der ist lecker!