

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!

