

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!



© katha-kocht!

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 gehäufter 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!



© katha-kocht!