



Falafel

Zutaten

- 240 g Kichererbsen
- 212 g dicke Bohnen
- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 1 Ei(er)
- 50 g Paniermehl
- 5 EL Petersilie
- etwas Muskatnuss
- etwas MAGGI Fondor (Dose)
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 4 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Kichererbsen und Bohnen abtropfen lassen und im Mixer pürieren. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Beides mit Ei, Paniermehl und Petersilie zum Püree geben und verrühren.
2. Mit Muskat, MAGGI Fondor, Koriander und Kreuzkümmel würzen und abschmecken. Aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und die Bällchen darin von allen Seiten braten. Dazu schmeckt Knoblauch-Joghurt.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	26 g
Energie	280 kcal
Fett	14 g
Protein	11 g

🕒 25 Minuten

⊕ 4 Portionen