



RANDEN-FALAFEL AUS DEM OFEN

30 MIN.
AKTIV

12 STD. 45 MIN.
GESAMT

305 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 10 g, Kohlenhydrate: 34 g, Eiweiss: 14 g pro Person

① Fanny Frey - fannythefoodie

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Falafel

200 g	getrocknete Kichererbsen
280 g	rohe Randen, in Stücken
2 Bund	Petersilie
2	Knoblauchzehen
2 TL	Kreuzkümmelpulver
½ TL	gemahlene Koriandersamen
1 TL	Salz
1	Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale
wenig	Olivenöl

Sauce

2	Bio-Zitronen, ganzer Saft
1 dl	Wasser
4 EL	Cashewmus
1 TL	Kreuzkümmelpulver
½ TL	Salz

UND SO WIRDS GEMACHT

Falafel

Kichererbsen ca. 12 Std. in Wasser einweichen, abtropfen. Kichererbsen und alle Zutaten bis und mit Zitronenschale im Mixglas pürieren. Aus der Masse mit nassen Händen ca. 20 Bällchen formen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Bällchen etwas flach drücken, mit Öl bestreichen.

Backen

Ca. 15 Min. in der Mitte des auf 190 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Bällchen wenden, ca. 15 Min. fertigbacken.

Sauce

Zitronensaft mit allen Zutaten bis und mit Salz im Mixglas pürieren. Sauce zu den Falafel servieren.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezepte/19357/