

Basilikum-Falafel mit Avocadocrème

T. Grandits



Zubereitung Falafel

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgiessen und kalt abspülen. Im Cutter pürieren, dann alle übrigen Zutaten dazugeben und kurz weiter mixen. Die Masse in eine Schüssel füllen und falls nötig nochmals abschmecken. 20 Minuten ziehen lassen. Mit zwei Kaffeelöffel Nocken abstechen und diese bei 170 °C goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Avocadocrème servieren.

Zubereitung Avocadocrème

Für die Avocadocrème alle Zutaten fein mixen und abschmecken.

Rezept für 4

Zutaten Falafel

200 g Kichererbsen
 1 Zwiebel, fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
 1 EL Salz
 1 EL Zitronensaft
 ½ TL Backpulver
 1 Bund Basilikum, fein geschnitten
 1 Bund Minze, fein geschnitten
 Erdnussöl zum frittieren

Zutaten Avocadocrème

1 Avocado
 1 Limette, Saft und Abrieb
 1 Prise Salz
 1 Prise Pfeffer
 2 EL fein geschnittener Basilikum