

**Rainer Klutsch
Spinat-Falafel****Donnerstag, 5. Mai 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia und Weltküche, Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Falafel:

100 g	getrocknete Kichererbsen
250 g	gegarte Kichererbsen (Dose/Glas)
20 g	frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	glatte Petersilie
100 g	junger Spinat
1 TL	Sojasauce
etwas	Salz
etwas	Kichererbsen-Mehl (alternativ Kartoffelstärke)
100 ml	Olivenöl

Für den Dip:

2 Stängel	Minze
3 Stängel	Koriander
½	Bio-Zitrone
400 g	griechischer Joghurt
1 Prise	Kreuzkümmel
etwas	Salz

Zubereitung:

Bitte beachten: Die getrockneten Kichererbsen müssen über Nacht einweichen!

1. Die getrockneten Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.
2. Eingeweichte Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen.
3. Die gegarten Kichererbsen aus der Dose in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen.
4. Den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. Petersilie und Spinat putzen, waschen, trocken schütteln und grob schneiden.
6. Eingeweichte und gegarte Kichererbsen mit Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Petersilie, Spinat und einer guten Prise Salz in einer Küchenmaschine nicht zu fein mixen. Etwas Kichererbsenmehl zugeben, sodass die Masse nicht zu feucht ist, dann lässt sie sich besser formen.
7. Aus der Masse 10-12 runde Bällchen formen und abgedeckt beiseitestellen.
8. Für den Dip Minze und den Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Minze und Koriander fein schneiden.
9. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

10. Joghurt mit Minze, Koriander, etwas Zitronenschale und -saft vermischen. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

11. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Falafel-Bällchen darin bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten rundherum knusprig braun anbraten, dabei alle 1-2 Minuten wenden.

12. Bällchen und Dip anrichten.

**Pro Portion: 440 kcal/ 1840 kJ
25 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 32 g Fett**