



- Rezept der Woche -

Falafel mit Blattkohl

Zutaten für ca. 12 Stück

- 10 bis 20 Blätter Blattkohl
- 480 g Kichererbse aus der Dose (gewaschen und abgetropft)
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Limettensaft oder Zitronensaft
- Etwas Knoblauchpulver
- 2 Esslöffel Kirchererbsenmehl
- 1 Esslöffel Öl zum Braten

Zubereitung

- Den Blattkohl waschen und die Stiele entfernen
- In einem Zerkleinerer (Küchen- oder Stabmixer oder eine entsprechende Küchenmaschine) klein verarbeiten
- Die restlichen Zutaten (außer dem Öl) hinzufügen und verarbeiten bis die Kichererbsen auch zerkleinert sind. Je nach Größe des Zerkleinerers sind eventuell mehrerer Durchgänge nötig...
- Mit der Masse kleine Kugeln formen. Wenn die Masse zu klebrig ist, einfach etwas mehr Kichererbsenmehl hinzufügen
- In einer großen Pfanne das Öl erhitzen (der Boden sollte zumindest bedeckt sein) und die Falafel bei mittlerer bis hoher Temperatur für ca. 7 Minuten auf jeder Seite braten bis sie golden und knusprig sind. Sollten die Falafel zu schnell braun werden und innen noch nicht durch sein, die Hitze verringern
- Die Falafel mit Salat, in Wraps oder einfach so genießen mit einem Dip 😊

Guten Appetit!