



Falafel aus dem Ofen ohne Ausbacken - Fingerfood

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Rezept für: 4 Portionen

Zutaten:

575 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
1 große Zwiebel (kleingeschnitten,
Thermomix: geviertelt)
1 TL Backpulver
1/2 TL Salz
1/2 TL Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Mehl
1/4 TL Kümmel

Vor dem Backen

4 EL Öl (oder auch mehr)

Mein Tipp: Fangen Sie das Abtropfwasser der Kichererbsen auf und bereiten Sie damit Aquafaba für einen leckeren Nachtisch zu!

dazu passt: Salat, Dip, Pommes, ...

backen: 25 Minuten, 200°C
Ober-/Unterhitze

Quelle: <https://www.organisation-mit-sabine.de/falafel-aus-dem-ofen-ohne-ausbacken-fingerfood/>

Zubereitung:

Zubereitung für Falafel aus dem Ofen (auch für Thermomix®)

Als Erstes den Backofen auf 200° C vorheizen.

Danach die Zutaten in eine Schüssel oder in den Mixtopf geben und gründlich zu einer homogenen Masse pürieren (Thermomix: 15 Sekunden/Stufe 6. Mit dem Spatel alles nach unten schieben und in 15 Sekunden/Stufe 6 nochmals pürieren.

Aus der Kichererbsenmasse anschließend 3 - 4 cm große Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Zum Schluss die Falafeln mit einem Löffel mit Öl beträufeln und in 25 Minuten bei 200°C goldbraun backen.

Mit Honig-Senf-Soße oder ähnlichem Dip servieren.