

# Falafel & Tahini-Dip

## Zutaten:

- 200g Kichererbsen, trocken
- 1 Zwiebel
- 2-3 EL Kicherebsenmehl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Backpulver
- Salz & Pfeffer

## Für den Tahini-Dip:

- 6 EL Joghurt
- 1-2 EL Tahini
- 1 Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

- 1 Weiche die Kichererbsen 12 Stunden (über Nacht) in einer Schüssel mit kaltem Wasser ein.
- 2 Spüle die Kichererbsen gut ab und füge sie zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer. Püriere alles zu einer relativ feinen Masse. Lasse den Falafel-Teig 1h im Kühlschrank ziehen.
- 3 Mische in der Zwischenzeit deinen Dip. Füge Joghurt und Tahini in eine Schüssel. gib etwas Zitronensaft (1-2 EL) und Knoblauch dazu. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
- 4 Forme walnussgroße Falafel-Bällchen und brate sie in heißem Öl in einer Pfanne goldbraun aus.
- 5 Serviere deine Falafel mit dem Tahini-Dip und lass es dir schmecken!



Rezept von  
kochkind.de



Portionen  
12 bis 15 Stück



Küche  
Amerikanisch



Zeitaufwand  
13 Std, 45 Min



Aufgaben für kleine  
Kinderhände  
spülen, sieben,  
schütten, pürieren,  
rühren, formen