Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Hauptmahlzeit / Snacks / Glutenfrei / Vegan / Super Food / Kinder /

Falafel mit Sesamsauce

Ich finde Falafel sind eines der besten Kleinkindessen, die es gibt. Sie sind leicht zu kauen und voll mit Protein. Und würden sie nicht normalweise erstmal in ein Ölbad getränkt, wären sie auch ziemlich gesund. Ich habe mir deshalb überlegt, mal auszuprobieren wie sie aus dem Ofen schmecken. Für 15 Falafel benötige ich lediglich einen Esslöffel Olivenöl und die Falafeltaler sind trotzdem außen knusprig und innen weich. Man kann sie, zusammen mit Salat, Tomaten und Gurke in ein Pitabrötchen stecken oder einfach pur essen. Man kann sie prima in die Hand nehmen und in die Sesamsauce dippen. Als Beilage zu einem Salat machen sie aber auch keine schlechte Figur. Und überraschenderweise sind sie auch noch super fix gemacht und benötigen fast gar keinen Aufwand. Alles genau wie ich es mag: gesund, lecker und unkompliziert!

Zutaten für 15 Stück

- 500 gr - gekochte Kichererbsen
- 0.5 Bund - Koriander
- 0.5 Bund - Petersilie
- 1 - Zwiebel
- 1 - Knoblauchzehe
- 1 TL - Cumin
- 1 TL - Koriander, gemahlen
- - Salz & Pfeffer
- 1 EL - Olivenöl

Zutaten für die Sesamsauce

- 3 EL - Tahin
- 100 ml - Wasser
- 0.5 - Zitrone
- 1 EL - Olivenöl
- - Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln.
3. Nun alle Zutaten für die Falafel in eine Küchenmaschine geben und 15 Sekunden mixen. Anschließend mit einem Silikonlöffel die Ränder nach unten schieben und nochmals für 15 sekunden mixen. Die Falafelmasse, sollte noch etwas Textur haben.
4. Nun mit den Händen kleine Kugeln formen und anschließend mit der Hand etwas flachdrücken,

sodass kleine Taler entstehen.

5. Die Falalfeltaler auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech legen und mit einem Pinsel, leicht mit Olivenöl, beträufeln.
6. Jetzt das Backblech in den Backofen schieben und für ca. 35 Minuten goldbraun backen.
7. Um die Sauce zuzubereiten alle Zutaen in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab cremig aufschlagen.
8. Die Sauce zu den fertigen Falafel servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia