

## Kichererbsen-Falafel mit Tahini-Sauce

VARIANTEN Sie können die Linsen durch gekochte schwarze Bohnen oder gekochten Quinoa ersetzen. Sie können die Soße auch durch eine mit natürlichem veganem Joghurt und Minzblättern ersetzen. SAUCE • 15g Tahini • 15–20 ml warmes Wasser zum Verdünnen • 0,5 g gemahlener Knoblauch • Prise Salz

🕒 Zubereitung 30 Minuten 1 Portion

### Zutaten

oder	oder
1 Portion kichererbsen Konserve abgetropft (150 g)	5 Gramm zitrone roh
oder	oder
25 Gramm quinoa gekocht	1 Portion salz (1 g)
oder	oder
50 Gramm broccoli roh	1 Portion pfeffer (1 g)
oder	oder
1 Portion zwiebeln roh (30 g)	1 Portion tahini aus rohem Sesam (20 g)
oder	oder
1 Portion knoblauch roh (2 g)	15 Gramm olivenöl
oder	
5 Gramm sesam geröstet	

### Zubereitung

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 200°C vor (am besten mit Ober- und Unterhitze) und bereiten Sie ein Backblech mit Backpapier vor (sofern das Blech nicht antihafbeschichtet ist).
- 2 Die Brokkoliröschen in einen mikrowelleneigneten Behälter geben und abgedeckt 2 Minuten bei maximaler Leistung garen.
- 3 Geben Sie alle Zutaten außer EVOO und Tahini in eine Küchenmaschine. Alles in Hülsenfrüchten verarbeiten, bis eine Art Teig mit dicken Klumpen entsteht (schneiden, nicht schlagen). Das Öl in eine kleine Schüssel geben und jede Scheibe damit bestreichen
- 4 Fetten Sie Ihre Hände mit etwas Öl ein und formen Sie 4 gleichgroße Kugeln. Jede Kugel zu einer Scheibe flach drücken und auf das Backblech legen (je flacher die Kugel, desto knuspriger werden sie).
- 5 Geben Sie das Öl in eine kleine Schüssel und bestreichen Sie jede Scheibe mit einer Küchenbürste.
- 6 20 Minuten backen. Nehmen Sie die Scheiben nach den ersten 10 Minuten oder wenn sie oben goldbraun und knusprig sind, aus dem Ofen und wenden Sie sie um. Mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und nochmals für mindestens 10 Minuten in den Ofen stellen.
- 7 Mischen Sie die Saucenzutaten in einer Schüssel, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat.
- 8 Die Falafel heiß servieren und mit der Soße servieren.