

# Falafel



## Zutaten

**ca. 25 Stück/30 Minuten aktiv  
Gesamt 12,5 Stunden**

- 500 g Zwicky Kichererbsen
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 grosse Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL gemahlener Koriander
- 2 TL Salz
- 1 – 2 TL Pfeffer
- 2 EL Pflanzenöl
- 4 EL Sesam (optional)

## Zubereitung

1. Kichererbsen 12 Stunden, am besten über Nacht, in Wasser einweichen. Anschliessend nochmals gut mit Wasser abspülen.
2. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Kichererbsen, Kichererbsenmehl, Knoblauch, Zwiebeln, Petersilie, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zerkleinern/pürieren.
4. Mit feuchten Händen aus dem Teig ungefähr 25 Bällchen formen. Anschliessend die Bällchen mit etwas Öl bestreichen oder die Hände vor dem Formen mit Pflanzenöl einölen. Nach Belieben noch in Sesam wenden.
5. Die Bällchen auf das vorbereitete Backblech legen und etwa 15 Minuten backen. Dann wenden und weitere 10-15 Minuten backen.

**Zwicky wünscht en Guete!**