

Randen Falafel



Zutaten

4 Portionen/45 Min.

- 400 g Zwicky Kichererbsen
- 70 g gekochte Randenwürfel
- 50 g Cashew-Nüsse
- 30 g gehackte Pistazien
- 1 Bio Zitrone Schale und Saft
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1) Kichererbsen über Nacht einweichen. Kichererbsen im Dampfkocher mit der doppelten Menge Wasser 10 Min. kochen, danach abschrecken, Wasser abgiessen.
- 2) Kichererbsen und alle Zutaten bis und mit Salz pürieren. Mit nassen Händen ca. 20 Bällchen formen, auf einem mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Bällchen mit dem Öl bestreichen.
- 3) Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens backen.

Extra Tipp: Mit griechischem Joghurt servieren.

Zwicky wünscht en Guete!