

Falafel mit Kräuterquark

Zutaten für 2 Portionen:

- 480 g Kichererbsen aus der Dose (abgetropft)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer Kurkuma, Petersilie
- etwas Semmelbrösel



Zubereitung:

- abgetropfte Kichererbsen in eine große Schüssel geben
- Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen und dazugeben
- angegebene Gewürze dazu
- Masse mit dem Pürierstab pürieren
- Masse mit den Händen (am besten Handschuhe anziehen) zu kleinen Bällchen formen und in Semmelbrösel wenden
- Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- Ofen vorheizen auf 220°C Umluft und die Falafel ca. 30 Minuten goldgelb backen

Zutaten für den Kräuterquark:

- 250 g Magerquark
- Etwas Wasser oder Milch
- ½ Zitrone
- gemischte Kräuter, frisch oder tiefgekühlt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Quark mit etwas Wasser/Milch und dem Zitronensaft glattrühren
- Kräuter dazugeben und umrühren
- mit den Gewürzen abschmecken

Guten Appetit !