

## Rezept: Falafeln (ca. 4 Portionen)

---

### Zutaten

370 – 400 g Kichererbsen aus dem Glas  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
25 ml Olivenöl  
1 Zitrone  
½ Bund frische Petersilie  
Salz & Pfeffer  
Kurkuma  
Kreuzkümmel  
Koriander



vegan

### Zubereitung

1. Kichererbsen in einem Sieb gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. Olivenöl, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie hinzufügen.
3. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren.
4. Mit Kurkuma, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander und frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken. Nur wenig Salz nehmen, da die Kichererbsen aus dem Glas meist schon gesalzen sind.
5. Kleine Falafelbällchen formen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Falls die Masse zu weich ist, ein bisschen Mehl zufügen.
6. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft mit Grillfunktion), 200 Grad (Umluft) oder 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
7. Die Falafeln ca. 20 bis 25 Minuten backen, bis sie schön knusprig und braun sind.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)