



Falafel im Fladenbrot

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 45min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen	800 g
Petersilie, frisch	30 g
Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Schalotten	1 St.
Weizenmehl, Type 405	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Crème fraîche	200 g
Currypulver	0.5 TL
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Strauchtomaten	200 g
Öl	10 EL
Fladenbrot	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Pürierstab

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und grob hacken. Schalotten halbieren, schälen und fein hacken.
2. In einem hohen Gefäß Kichererbsen mit Petersilie, Schalotte, Knoblauch, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Mehl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Masse kaltstellen.
3. In einer Schüssel Crème fraîche mit Curry, etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.
4. Mit feuchten Händen aus der Kichererbsen-Masse ca. 12 flache Taler formen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Taler von jeder Seite ca. 3–4 Min. kross ausbacken.
5. Fladenbrote mit Falafel, Gemüse und Currydip servieren und nach Belieben füllen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	671 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	36 g