



Falafel mit Paprikasalsa und Eisbergsalat

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	4 St.
Kichererbsen	425 g
Schalotten	2 St.
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	25 g
Eisbergsalat	1 St.
Raz el Hanout Gewürz	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Eier	1 St.
Weizenmehl, Type 405	6 TL
Frischkäse, natur	1 EL
Honig	8 g
Öl	5 EL
Sesam, weiß	2 EL
Olivenöl	2 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, Pürierstab

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, halbieren und Strunk und Kerne entfernen. Paprika mit der Schnittfläche nach unten auf einem Blech im Ofen ca. 15 Min. garen, bis die Haut beginnt schwarz zu werden.
2. Inzwischen Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Eisbergsalat halbieren, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trocken schleudern.
3. In einem hohen Gefäß Kichererbsen mit 1 EL Zitronensaft und jeweils der Hälfte Schalotten und Petersilie pürieren. Mit Gewürzmischung, Salz und Pfeffer würzen. Ei und Mehl zugeben, alles verkneten und kalt stellen.
4. Paprika aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln. In einer Schüssel Paprika mit der restlichen Petersilie, Frischkäse, Honig, Salz und Pfeffer würzen.
5. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einem Löffel Falafelmasse in ca. 12–14 Portionen abstechen und in die heiße Pfanne legen. Falafelmasse mit einem Pfannenwender leicht platt drücken, sodass ca. 1,5 cm hohe Taler entstehen. Falafel von jeder Seite ca. 5–6 Min. kross ausbacken. Falafel vor und nach dem Wenden mit

Sesam bestreuen.

6. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, übrige Schalotten vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dressing über den Salat geben. Falafel und Paprikasalsa zusammen mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	392 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	20 g