



Vegane Falafel aus Roter Bete mit Currydip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Koriander, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Kichererbsen	350 g
Rote Bete, vorgegart	200 g
Backpulver	0.5 Päckchen
Kreuzkümmel	0.5 TL
Chili, gemahlen	0.5 TL
Salz	1 TL
Weizenmehl, Type 405	80 g
Frittieröl	0.5 L
Zitronen	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Sojaghurt	200 g
Currypulver	1 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, Schaumlöffel, Küchenkrepp, Monsieur Cuisine

1. Zwiebel schälen und halbieren. Knoblauch schälen. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Kichererbsen und Rote Bete in ein Sieb abgießen.
2. In den Mixbehälter Zwiebel, Knoblauch und Kräuter geben und 8 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben. Rote Bete zugeben und erneut 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Erneut mithilfe des Spatels nach unten schieben.
3. Kichererbsen, Backpulver, Kreuzkümmel, Chili und 1 TL Salz zugeben und 15 Sek./Stufe 4 zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben. Mehl zugeben und erneut 15 Sek./Stufe 4 vermengen.
4. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Inzwischen mit zwei Löffeln oder den Händen etwa 20 kleine Bällchen formen. Falafel nacheinander ca. 4–5 Min. kross ausbacken. Anschließend auf einen Teller mit Küchenkrepp geben und abtropfen lassen.
5. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Apfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. In den Mixbehälter Apfel geben und 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Sojaghurt, Curry und 2 EL Zitronensaft zugeben und 10 Sek./Stufe 2 verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falafel mit Currydip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Immer nur 2–3 Falafel gleichzeitig frittieren, sonst kühlt das Öl zu schnell ab und die Falafel werden nicht knusprig.

Ob das Öl die richtige Temperatur hat, kannst du mit einem Holzlöffel oder Stäbchen überprüfen, das du ins heiße Fett hältst. Die Temperatur ist optimal (ca. 170 °C), wenn am Holz kleine Bläschen aufsteigen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	276 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	21 g