



Zucchini-Falafel mit Ofen-Karotten und Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	265 g
Zucchini	1 St.
Salz	
Bio Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Schalotten	1 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Karotten	6 St.
Olivenöl	2 EL
Zimt	
Zuckerrübensirup	1 TL
Salat-Mix	150 g
Petersilie, frisch	15 g
Dill, frisch	20 g
Sojaghurt	200 g
Pfeffer, schwarz	
Öl	6 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, feine Reibe, grobe Reibe, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zucchini waschen, Enden entfernen, grob in eine Schüssel raspeln und leicht salzen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und hacken. Schalotte halbieren, schälen und hacken.
2. In einem hohen Gefäß Kichererbsen mit Schalotte, Knoblauch, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Mehl fein pürieren. Zucchini mit den Händen gut auspressen, austretenden Saft abgießen, mit Kichererbsenmasse vermengen und kalt stellen.
3. Karotten waschen, schälen und je nach Größe längs vierteln oder achteln. Auf einem Backblech mit Backpapier Karotten mit Olivenöl, Zimt und Zuckerrübensirup vermengen. Im Ofen ca. 20 Min. backen.
4. Salat waschen und abtropfen lassen. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Sojaghurt mit Kräutern vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit feuchten Händen aus der Kichererbsenmasse ca. 1,5 cm flache Taler formen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Taler von jeder Seite ca. 3–4 Min. kross ausbacken.
6. Salat mit Kräuter-Sojaghurt in der Schüssel vermengen. Karotten aus dem Ofen nehmen, salzen und mit Salat und Zucchini-Falafel auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	375 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	20 g