

# Blattsalat mit Falafel

## Zutaten Für 4 Personen

200 g getr.  
Kichererbsen  
1 El Kreuzkümmel  
1/2 rote Zwiebel  
1/2 El Salz  
2 Knoblauchzehen  
100 g  
Kichererbsenmehl  
1 Bund Koriander  
1/2 Bund Petersilie  
1 kleine Chili  
1 Zitrone  
1-2 Blattsalate  
ein Lieblingsdressing

## Besonderes Zubehör

Handmixer, besser ist  
Standmixer

## Schwierigkeitsgrad

Gelingt leicht

## Zubereitungszeit

30 Min



## Zubereitung

Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und mindestens 12 Stunden einweichen lassen. Kichererbsen abschütten und mit Wasser abspülen. Zitrone Schale abreiben und auspressen. Knoblauchzehen schälen. Rote Zwiebel grob zerkleinern. Koriander und Petersilie waschen und Blätter von den Stängeln zupfen. Chili der Länge nach halbieren, Kerne herauslösen und Chili in Stücke schneiden. Kichererbsen, Koriander, Petersilie, Zwiebel, Knoblauch, Chili, 1 EL Zitronensaft und -abrieb, Kreuzkümmel, Salz und Kichererbsenmehl in einen Mixer geben. Zutaten zu einer cremigen Masse pürieren. Es dürfen ruhig noch ein paar Stückchen zu sehen sein. Falafelmasse mit den Händen zu kleinen Kugeln formen. Diese dann in der Pfanne goldbraun anbraten. Blattsalat waschen, schleudern und zupfen mit Lieblingsdressing anmachen. Blattsalat mit heißen Falafeln anrichten und genießen.

## Alternative Zutaten

**Rote Zwiebel:** Schalotten, weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln

**Getrocknete Kichererbsen:** Kichererbsen aus der Dose ( Einweichen weglassen)

**Koriander:** Minze, Blatt-Petersilie, Kerbel, Liebstöckel

**Zitrone:** Limette, Orange,