

Lorenz SNACKS FOOD & DRINKS



REZEPT VON
cookingCatrin

Ofen Falafel mit Naturals Knoblauch & Kräuter

Zutaten:

für die Falafel:

- 800 g Kichererbsen, vorgegart {gut abgetropft}
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel {optional}
- 1 TL Paprikapulver {edelsüß oder geräuchert}
- 2–3 EL Mehl oder Haferflocken {bei Bedarf}
- 1 Pkg. Lorenz Chips Naturals Knoblauch & Kräuter

für den Joghurt-Dip:

- 250 g Naturjoghurt oder griechischer Joghurt
- 1–2 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Optional:

- frische Kräuter {Petersilie oder Minze}

Zubereitung:

Für die Ofen – Falafel

Kichererbsen abspülen und gut abtropfen lassen. Petersilie grob hacken, Zwiebel und Knoblauch schälen und grob schneiden. Alles in einem Food Processor pulsierend mixen, bis eine grobe, formbare Masse entsteht – nicht zu fein pürieren, etwas Struktur ist ideal. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Ist die Masse zu weich, etwas Mehl oder Haferflocken unterheben. Die Lorenz Naturals Knoblauch & Kräuter Chips Packung öffnen grob mit den Händen zerbröseln. Die Stückchen dürfen ruhig etwas Struktur behalten – das sorgt für extra Crunch. Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen {ca. 35g} oder formen. Rundum in den Chips-Bröseln wälzen und leicht andrücken. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Falafel darauf verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln oder besprühen. Ca. 25–30 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit vorsichtig wenden

Für den Joghurt-Dip

Joghurt mit Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional frische Kräuter unterheben – das passt perfekt zu den Knoblauch-Kräuter-Aromen der Chips

