



ZU GAST  
IN ANDEREN  
KÜCHEN

# FALAFEL MIT TAHINI-DIP



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.  
Sektion Niedersachsen



Empfehlen von  
**In Form**  
Gesunde Ernährung ist gesund leben  
in Kooperation mit der DGE

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



ZU GAST  
IN ANDEREN  
KÜCHEN



# FALAFEL MIT TAHINI-DIP

Rezept für 5 Personen

## Für den Falafelteig:

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 500g getrocknete Kichererbsen  
(über Nacht eingeweicht)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 rote Chilischoten
- 1 TL gemahlener Schwarzkümmel
- 1 TL getrockneter Koriander
- 1 TL Natron
- 1 TL Backpulver
- Jodsalz mit Fluorid  
und Pfeffer nach Geschmack

## Für den Tahini-Dip:

- 125g Sesampaste (Tahini)
- 200g Joghurt (1,5% Fett)
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von einer Zitrone
- 3 EL gehackte, glatte Petersilie
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Msp. Paprikapulver
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Granatapfelsirup
- Jodsalz mit Fluorid nach Geschmack

## Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit den abgetropften Kichererbsen vermischen. Gehackte Petersilie, Gewürze, Salz, Natron und Backpulver hinzugeben und mit der Küchenmaschine fein pürieren. Anschließend mit Pfeffer abschmecken und aus der Masse mit einem Eisportionierer Bällchen formen. Wir empfehlen das Ausbacken im Ofen bei 160 °C für 20 Min. Wahlweise können die Falafel auch in der Pfanne oder Fritteuse in Rapsöl 5-8 Minuten schwimmend ausgebacken werden. Auf Küchenpapier gut abtropfen.

## Zubereitung des Tahini-Dips:

Die Sesampaste mit dem Saft der Zitrone sämig rühren, den Joghurt dazu geben. Den Knoblauch fein hacken und mit den Kräutern unter die Masse geben. Mit Salz und Granatapfelsirup abschmecken und mit den gehackten Petersilienblättern bestreuen.

### Tip:

Dazu schmeckt Salat und Fladenbrot.  
Falafel werden in den arabischen Ländern gerne zum Frühstück gegessen und eignen sich auch gut zum Mitnehmen.