Falafel aus dem Ofen mit Tahin-Sauce

Vegetarisch & vegan · ca. 20 Stück · Arbeitszeit 25 Min. · Gesamtzeit 50 Min. + Einweichzeit über Nacht

Rezept online

ZUTATEN

Falafel

- 250 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht in reichlich Wasser eingeweicht
- 1 Zwiebel, geviertelt
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1/2 Bund Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Backpulver
- 2 EL Kichererbsenmehl oder Mehl
- 4 EL Olivenöl

Tahin-Sauce

- 60 g Tahin (Sesammus)
- Saft von 1 Zitrone
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 80 g kaltes Wasser
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Für die Sauce alle Zutaten in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 5** cremig rühren. Umfüllen.
2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriander in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern.
3. Die eingeweichten Kichererbsen gut abtropfen lassen und mit Gewürzen, Salz und Backpulver zugeben. **15 Sek./Stufe 6** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und **10 Sek./Stufe 6** weiterzerkleinern – die Masse soll fein, aber nicht breiig sein.
4. Mehl zugeben und **10 Sek./Linkslauf/Stufe 3** unterrühren. Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und leicht flach drücken.
5. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit Öl bestreichen und 25 Minuten backen, nach der Hälfte wenden.

> **Tipp:** Unbedingt getrocknete, eingeweichte Kichererbsen nehmen – gekochte aus der Dose machen die Masse zu weich. Vegan; im Fladenbrot mit Salat und Tahin-Sauce servieren.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/