



# Falafel mit Erdnüssen

Rezept von Ernährungsexpertin Brigitte Bäuerlein

## Zutaten (für vier Portionen):

200 g getrocknete Kichererbsen  
1 kleine gehackte Zwiebel  
2 EL gehackte glatte Petersilie  
2 EL gehackter Koriander  
1 TL Salz  
Etwas Chilipulver  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Kreuzkümmel  
100 g gehackte Erdnüsse

## Zubereitung:

Die Kichererbsen in eine große Schüssel geben und Wasser dazugeben. Die Kichererbsen sollten mindesten zwei Zentimeter hoch mit Wasser bedeckt sein. So können sie sich komplett vollsaugen. Nun die Kichererbsen mindestens 12 Stunden einweichen lassen. Alternativ können die Kichererbsen aus der Dose verwendet werden. Diese gut abspülen und abtropfen lassen. Alle weiteren Zutaten zugeben und in einer Küchenmaschine fein pürieren. Aus der Teigmasse mit nassen Händen Bällchen formen. Diese in grob gehackten Erdnüssen wälzen und in reichlich Öl anbraten.