

Geschirrtuch auslegen. Paprika aus Ofen nehmen und in Tuch einschlagen, bis sie etwas abkühlt. Haut abziehen, Paprika grob würfeln, zu übrigen Zutaten geben und alles fein pürieren.

**3.** Dip mit Kreuzkümmel, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Dip mit übrigem Olivenöl beträufeln und mit Koriander bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 267 kcal, 1120 kJ, 6 g EW, 17 g KH, 19 g F, 1 BE

**KÜCHEN-TIPP:** Harissa-Paste bekommen Sie in gut sortierten Supermärkten oder orientalischen Lebensmittelmärkten. Stattdessen können Sie auch etwas Chili- und Paprikapulver zum Würzen verwenden.

## Libanesische Kichererbsenbällchen (Falafel)

gelingen leicht

Ergibt ca. 25 Stücke

2 Dosen Kichererbsen (à ca. 240 g Abtropfgewicht) ♦ 75 g Möhren ♦ ½ Bund glatte Petersilie ♦ 1 rote Chilischote ♦ 80 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ ca. 6 EL Weizenmehl Type 550 ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel ♦ Chilipulver ♦ *Außerdem:* 500-700 ml Bratöl ♦ Küchenpapier ♦ *Auf Wunsch:* glatte Petersilie zum Garnieren

**1.** Kichererbsen in Sieb gut abtropfen lassen. Inzwischen Möhren schälen und fein reiben. Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Chili waschen, längs aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln fein würfeln.

**2.** Kichererbsen in Mixbehälter fein pürieren. Möhren, Petersilie, Chili, Zwiebeln und durchgepressten Knoblauch zugeben und untermischen. Mehl unterrühren, bis eine feste und gut formbare Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chilipulver pikant abschmecken.

**3.** Öl in Topf erhitzen. Aus Falafelmasse mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen formen. In heißem Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Mit Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm oder kalt und auf Wunsch mit gehackten Petersilienblättchen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Stück: ca. 68 kcal, 285 kJ, 2 g EW, 5 g KH, 5 g F, 0,4 BE

**KÜCHEN-TIPP:** Servieren Sie dazu grünen Salat und eine schnelle Joghurtsoße. Dafür 60 g Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mit 250 g Naturjoghurt und 1-2 EL Essig mischen. 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Soße mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

