



🕒 30 Min

🕒 20 Min



## Erbsen-Falafel

### Zutaten für ca. 20 Falafeln:

- 175 g Erbsen gekocht oder aus der Dose
- ½ Zwiebel
- 50 g Bulgur
- 1 EL Sesam
- 1 TL Backpulver
- Etwas Öl
- Salz, Pfeffer

### Dauer:

Zubereitung 30 Minuten

Backen 20 Minuten

### Zubereitung:

Den Bulgur mit heißem Wasser übergießen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Erbsen, Sesam, Bulgur und Zwiebel mit Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer grob pürieren. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einem Pinsel mit etwas Öl bestreichen. Bei 175 Grad Umluft etwa 20 Minuten backen.

Dazu passt gut ein Dip aus Sauerrahm und Joghurt gewürzt mit Zitronensaft oder Minze. Oder Kräutertopfen.

### Variation:

Die Falafeln können auch mit Kichererbsen statt Erbsen hergestellt werden. Dazu am besten Kichererbsen aus der Dose verwenden.