

KORIANDER FALAFEL MIT MINZ GUACAMOLE

Zutaten Falafel

- 200g Kichererbsen
- 1 Zwiebel, geschält und fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt.
- 2 Bund Koriander, geschnitten
- 1 EL [Koriander, gemahlen](#)
- 1 EL [Kreuzkümmel, gemahlen](#)
- 1 EL Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Backpulver
- Erdnussöl zum Frittieren

Zutaten Guacamole

- 1 Limette, Saft und abgeriebene Schale
- 3 EL Wasser
- 2 TL Zucker
- 1 TL [Koriandersamen](#)
- 3 EL [Pfefferminze, getrocknet](#)
- 1 EL Crème fraîche
- 1 Avocado
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Koriander, fein geschnitten zum Servieren
- 1 Bund Minze, grob geschnitten zum Servieren

Für die Falafel die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgiessen und kalt abspülen. Im Cutter pürieren, dann alle übrigen Zutaten dazugeben und kurz weitermixen.

Die Masse in eine Schüssel füllen und falls nötig nochmals abschmecken. 20 Minuten ziehen lassen.

Das Erdnussöl in einem grossen Topf oder in der Fritteuse auf 170 grad erhitzen. Mit 2 Teelöffeln Nocken abstechen und die Falafel goldbraun frittieren. Auf Kuchenpapier abtropfen lassen.

Für die Guacamole Limettensaft, Limettenschale und Wasser mit Zucker, Koriandersamen und Pfefferminze aufkochen. Die Crème fraîche einrühren und 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb streichen. Das Avocadofleisch mit der Limettencreme mixen und mit Salz Pfeffer abschmecken. Die Korianderfalafel mit der Guacamole und viel frischer Minze sowie Koriander servieren.

La Cucina

