

Zutaten

- 250 g griechischer Joghurt (für 3 Stunden abhängen)
- 3 Prisen Zimt
- 1 Knoblauchzehe, zur Paste verarbeitet
- 1/2 Gurke geschält, entkernt und fein gewürfelt
- Falafel: x2
- 225 g getrocknete Kichererbsen
- 2 g Backpulver
- Petersilien-Hummus: 2 Gläser
- 200 g Kichererbsen aus dem Glas (gut abgetropft)
- 3 EL Zitronensaft
- 1 ½ EL Tahini
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Tomate
- Salz, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer,

Saucen Dips Marinaden Gewürze, Vorspeise

Gewürzjoghurt

Entdecken Sie unser Rezept für Gewürzjoghurt – cremig und würzig! Perfekt für Ihre nächste Mahlzeit. Besuchen Sie Kochateliers für mehr inspirierende Rezepte!

So wird’s gemacht:

1. Salz, gehackter frischer Koriander nach Geschmack
2. Den Joghurt mit den aufgeführten Zutaten gut verrühren, abschmecken und mit Olivenöl beträufeln.
3. Die getrockneten Kichererbsen für 24 Stunden in Wasser einweichen. Dann abschütten und gut abtropfen lassen. Anschließend fein pürieren, dann die übrigen Zutaten hinzugeben und mit Salz abschmecken. Die Masse für ca.1 Stunden ruhen lassen. Mit einem Löffel jeweils etwas von der Falafelmasse abstechen und mit den Händen zu kleinen Bällchen formen. Öl in einem tiefen Topf auf ca. 170 °C erhitzen und die Falafel nach und nach hinzugeben. Diese von allen Seiten goldbraun frittieren, was ca. 4 Minuten dauern sollte. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Ist die Hitze zu hoch, dann sind die Falafel zu schnell braun und nicht vollständig durchgegart – also die Temperatur beachten!
4. frisch gehackte Blattpetersilie und Olivenöl als Garnitur
5. Die Tomate vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Kichererbsen zusammen mit dem Zitronensaft mixen. Danach mit den angegebenen Zutaten abschmecken. Auf eine flache

Platte streichen und mit Olivenöl, den Tomatenwürfeln, Petersilienpesto und etwas gehackter Petersilie garnieren.