

# Rote-Bete-Falafel



eatbetter / Brigitte Sporrer

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTION)

460 g	gekochte Kichererbsen (aus dem Glas oder selbst gekocht – siehe Tipp)
4	Knoblauchzehen
1 Bd.	Petersilie
400 g	gekochte Rote Bete
60 g	Tahin (Sesammus)
4 EL	Zitronensaft
2 TL	Garam Masala (alternativ: Kreuzkümmel und Koriander – jeweils gemahlen)
60 g	Semmelbrösel
	Salz
	Pfeffer
2 Handvoll	Minzblätter
600 g	Joghurt (1,5 % Fett)

Backen	30 Min.
Ruhen	8 Std.
Dauer	8 Std. 50 Min.
Niveau	Einfach

## Zubereitung

### 1. SCHRITT

460 g gekochte Kichererbsen

Wenn getrocknete Kichererbsen verwendet werden, diese nach Packungsangabe zubereiten (siehe auch den Tipp dazu) und abtropfen lassen. Wenn Kichererbsen aus dem Glas verwendet werden, diese in einem Sieb abtropfen lassen.

### 2. SCHRITT

4 Knoblauchzehen, 1 Bd. Petersilie

Knoblauchzehen abziehen und fein hacken bzw. pressen. Petersilie abrausen, trockenschütteln und grob hacken.

### 3. SCHRITT

400 g gekochte Rote Bete, 60 g Tahin, 2 EL Zitronensaft, 2 TL Garam Masala, 60 g Semmelbrösel, Salz, Pfeffer

Rote Bete grob würfeln. Kichererbsen, Knoblauch, Petersilie, Rote Bete, Tahin, 1 EL Zitronensaft und Garam Masala pürieren. Semmelbrösel untermischen, sodass eine homogene, gut formbare Masse entsteht. Alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

### 4. SCHRITT

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mit angefeuchteten Händen 10 Falafel pro Portion formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Falafel auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen.

### 5. SCHRITT

2 Handvoll Minzblätter, 600 g Joghurt (1,5 % Fett)

In der Zwischenzeit den Dip zubereiten. Dafür Minzblätter abrausen, trockenschütteln und fein hacken. Joghurt mit übrigem Zitronensaft (1 EL) sowie gehackter Minze mischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Rote-Bete-Falafel mit Minz-Dip servieren.