

# Ofen-Falafel mit Avocado- und Knoblauch-Dip

**Für zwei Personen**

**Für Ofen-Falafel:**

450 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Zitrone	1 Ei	70 g zarte Haferflocken
1,5 EL helle Sesamkörner	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	2 Zweige Koriander
$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma
1 EL Harissapaste	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für Avocado-Dip:**

2 Avocados	100 g Weißkohl	4 Knoblauchzehen
300 g griech. Joghurt, 10%	Salz	Pfeffer

**Für den Knoblauch-Dip:**

1 Knoblauchzehe	200 g griech. Joghurt, 10%	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
Salz		

**Für Ofen-Falafel:**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und sehr fein schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und zerstampfen. Mit Haferflocken, Sesam, Ei, Zwiebeln und Knoblauch vermengen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Koriander und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Masse mit Schnittlauch, Koriander, Kreuzkümmel, 1 TL Zitronensaft, Kurkuma und Chili vermengen.

Harissapaste und Olivenöl miteinander vermengen. Falafelteig zu kleinen Bällchen formen und mit der Mischung aus Olivenöl und Harissapaste bepinseln. In eine eingefettete Auflaufform legen und im Backofen bei 20- 25 Minuten backen.

**Für Avocado-Dip:**

Knoblauch abziehen, pressen und mit Joghurt vermengen. Weißkohl fein schneiden. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch fein pürieren.

Joghurt mit Weißkohl und Avocado verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Knoblauch-Dip:**

Knoblauch abziehen, pressen und mit Joghurt verrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Unter den Joghurt heben und mit Salz abschmecken.

Gericht auf Teller anrichten und servieren.

Stefan Rhein am 09. November 2021