



Autor

Saisonküche

Fotograf

Ornella Cacace

[Home](#) > [Kochen](#) > [Rezepte](#) > Sommersalat mit Falafel

Sommersalat mit Falafel

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

400 g	Lattich
2	Frühlingszwiebeln
200 g	Cherrytomaten
4 EL	Nature-Joghurt
2 EL	Rapsöl
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Essig
	Salz
	Pfeffer
1 Prise/n	Zucker

Falafel:

500 g	Kichererbsen (Dose)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	gemischte Kräuter, z.B. Petersilie, Minze

Zubereitung

1



Für die Falafel Kichererbsen abgiessen, abspülen und abtropfen lassen. In einem Cutter hacken. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Mit Eigelb, Mehl, Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel zu den Kichererbsen geben. Alles gut verkneten. Wenig Masse in etwas Öl braten und probieren. Restliche Masse abschmecken und zu baumnussgrossen Kugeln formen. Falafel etwas falchdrücken. Im restlichen Öl rundum ca. Minuten goldgelb braten.

2



Lattich in Streifen, Frühlingszwiebeln samt Grün in Ringe schneiden. Tomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln. Joghurt, Öl, Zitronensaft und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Lattich, Tomaten und Frühlingszwiebeln auf Teller verteilen. Mit etwas Sauce beträufeln. Falafel mit restlicher Sauce und Salat servieren. Dazu passt Fladenbrot. TIPP: Hände beim Formen mit Wasser anfeuchten, so können die Falafel einfacher geformt werden.

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien:	390 kcal	Eiweiss:	14 g
Fett:	23 g	Kohlenhydrate:	32 g

MM.ch Auf migrosmagazin.ch [einloggen](#), um alle Funktionen von migrosmagazin.ch zu benutzen oder [registrieren](#), wenn Sie noch keinen Login besitzen.

Kommentar verfassen

1 Kommentar

Monica Bassani [Gast]

einfaches, gutes Rezept! Fein!

*Geschrieben am
23. Juli 2013*