



GMUNDNER

KERAMIK

HANDGEFERTIGT SEIT 1492

Karottenfalafel

Ein Rezept von „Sabrinakocht“ im Auftrag für Gmundner Keramik



GMUNDNER KERAMIK

GMUNDNER KERAMIK HANDELS GMBH
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN 145945 A, UID Nr.: ATU 49906909, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT43 3400 0000 0006 1671
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L

GMUNDNER KERAMIK MANUFAKTUR GMBH & Co KG
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN517767y, UID-Nr. ATU74662518, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT08 3400 0000 0006 3271
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L



Zutaten (für 4 Portionen)

- 220g Karotten
- 400g Kichererbsen aus der Dose
- 1 kleine Zwiebel
- 50g Mehl
- 1 Ei
- 1/2 TL Backpulver
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter nach Wahl
- Brösel
- Sauerrahm
- Gemischter Salat, Radieschen, Blüten, Karotten gehackt
- Essig & Öl
- Öl für die Pfanne

Zubereitung

1. Karotten schälen und putzen. Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Karotten, Kichererbsen und Zwiebel mit Ei, Mehl, Backpulver, Gewürze und Kräuter in einen Blitzhacker geben und Masse fein mahlen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und ein bisschen Brösel hinzufügen.
5. Masse für ca. ½ - Stunde kalt stellen.
6. In der Zwischenzeit: Salat mit Essig, Öl, Kräuter und Gewürzen marinieren und Sauerrahm mit Kräuter und Knoblauch zusammenmischen, salzen.
7. Masse zu kleinen Falafel-Kugeln formen und in Bröseln wälzen.
8. Öl in eine Pfanne erhitzen und Falafel auf allen Seiten goldbraun backen.
9. Falafel als leckere Frühlingsvorspeise mit Salat und Dip servieren.



GMUNDNER KERAMIK

GMUNDNER KERAMIK HANDELS GMBH
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN 145945 A, UID Nr.: ATU 49906909, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT43 3400 0000 0006 1671
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L

GMUNDNER KERAMIK MANUFAKTUR GMBH & Co KG
Keramikstrasse 24, 4810 Gmunden, T + 43 (0) 7612 786-10
FN517767y, UID-Nr. ATU74662518, FB-Gericht: Wels
IBAN: AT08 3400 0000 0006 3271
Raiffeisenlandesbank OÖ AG, BIC: RZOOAT2L

