

## WILDKRÄUTER-FALAFEL

### Zutaten

- 250 g trockene Kichererbsen
- ca. 2 Handvoll Wildkräuter
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Cumin (Kreuzkümmel)



### Zubereitung

Kichererbsen über Nacht einweichen

Wildkräuter (z.B. Giersch, Brennesselspitzen, Wiesen-Labkraut, Weiße Melde, Vogelmiere, Spitz-Wegerich, Wiesen-Bärenklau) sammeln, waschen, gründlich abtrocknen und sehr fein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und ebenfalls hacken.

Kichererbsen mit Zitronensaft und Olivenöl pürieren, mit Salz, Pfeffer und Cumin abschmecken, die frisch gehackten Kräuter sowie die Zwiebel und den Knoblauch unterheben und portionsweise in heißem Brat-Öl anbraten.

Mit Joghurt-Dressing (vegane Alternative: Hafer-Joghurt) anrichten, wahlweise auch in einem Weizenfladen (Wrap) oder Pitah-Brot mit frischem Salat servieren. Dekorieren mit Gänseblümchenblüten oder Echter Kamille

