



Falafel-Waffeln

Schritte: 3

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

170 g	Kichererbsen	1	Schalotten
2	Knoblauchzehen	1 EL	Tahini
1 Stück	Ingwer (daumengroß)	2	Chilischoten, grün, ohne Kerne
2 Msp.	Kreuzkümmel	2 Msp.	Koriander, gemahlen
1 Pck.	Backpulver	1 Bund	Blatt Petersilie
3	Korianderzweige		etwas Mehl
	Olivenöl		Salz und Pfeffer
100 Hdv.	Babypinac o. Wildkräutersalat	1 Hdv.	bunte Kirschtomaten
1 EL	Granatapfelkerne		

Zubereitung

Zubereitung

1. 1 Knoblauchzehe, Ingwer, Schalotte, grüne Chilischoten und Kräuter in der Küchenmaschine fein hacken und in eine Schüssel geben. $\frac{2}{3}$ der Kichererbsen grob pürieren und mit Kreuzkümmel, Korianderpulver, Salz, Pfeffer, Backpulver und Öl in die Schüssel geben und alles gut vermischen. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Wenn die Masse zu flüssig ist, etwas Mehl hinzu geben.
2. Restlichen Kichererbsen mit Knoblauch, Tahini, Kreuzkümmel und Korianderpulver fein zu Hummus pürieren.
3. Teigmasse im Waffeleisen knusprig ausbacken und mit Hummus, dem Salat und dem Gemüse anrichten und servieren. Mit etwas frischem Koriander dekorieren.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du

kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Falafel-Waffeln

Stand 13.06.2023