

Falafel mit MeinQ Fitness-Quark-Dip

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten • Kochzeit: 10 Minuten



Foto: Kai Schwabe

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Kichererbsenmehl
½ TL gemahlene Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
250 g MeinQ Fitness-Quark Natur
2 EL gehackte Petersilie
150 g Salatgurke
1 Knoblauchzehe
1-2 EL Öl

Zubereitung:

1. Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel, ½ TL Salz und etwas Pfeffer in einer Schüssel mit 250 ml heißen Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. 50 g MeinQ Fitness-Quark Natur und Petersilie unterrühren.
2. Aus der Kichererbsenmasse 20 Bällchen formen und in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl bei mittlerer Hitze rundherum 8-10 Minuten goldbraun anbraten.
3. Inzwischen Salatgurke schälen und entkernen. Gurke mit einer Küchenreibe raspeln, in ein Sieb geben und die Flüssigkeit ausdrücken. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Gurke und restlicher MeinQ Fitness-Quark Natur verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Falafel mit MeinQ Fitness-Quark-Dip servieren.

Tipp: Dazu passt ein gemischter Salat. Falafel Bällchen vor dem Braten in Sesam wenden und braten.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 325 kcal/1362 kJ, Fett: 9,9 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,4 g, Kohlenhydrate: 39,5 g, davon Zucker: 9,3 g, Eiweiß: 22,7 g, Salz: 1,04 g