

# Falafel Mix

Fertigmischung

## Zutaten:

Kichererbsenmehl\*  
(30%), Grünkernschrot\*,  
Grünkernvollmehl\*,  
Zwiebeln\*, Salz,  
Gewürze\* (Koriander\*,  
Kreuzkümmel\*, Curry\*,  
Chili\*), Petersilie\*.

\*aus kontrolliert  
biologischem Anbau

Mindestens haltbar bis:  
siehe Verschlusslasche.

Inhalt 150 g e



Naturwerk®  
Postfach 4366  
D-30043 Hannover

# Falafel Mix

Fertigmischung

Nährwerte  
pro 100 g Packungsinhalt

Brennwert:  
1.511 kJ / 358 kcal

Eiweiß: 13,0 g

Kohlenhydrate: 61,9 g  
davon Zucker: 4,8 g

Fett: 4,0 g

davon:  
gesättigte  
Fettsäuren: 0,5 g  
einfach ungesättigte  
Fettsäuren: 1,4 g  
mehrfach ungesättigte  
Fettsäuren: 2,1 g  
Cholesterin: < 2,0 mg

Ballaststoffe: 11,2 g

Natrium: 0,8 g

BE: 5,2

Die Analysenwerte  
unterliegen den bei  
Naturprodukten üblichen  
Schwankungen.



**Natura**  
Natürlich besser leben

# Falafel Mix



BE-Öko-001  
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft

Serviervorschlag

Fertigmischung  
ausreichend für 15 – 20 Kichererbsen-Bällchen

**Natura**  
Natürlich besser leben

# Falafel Mix

Fertigmischung ausreichend für 15 – 20 Kichererbsen-Bällchen

Falafelbällchen sind eine vegetarische Spezialität aus dem östlichen Mittelmeerraum. Ihr Ursprung soll in Ägypten liegen, sie sind heute aber besonders auch in Syrien und Israel äußerst beliebt. Falafel werden aus Kichererbsen und orientalischen Gewürzen hergestellt und traditionell zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen serviert. Sie eignen sich auch hervorragend als Vorspeise oder als schneller Imbiss gefüllt in Pita-Brot.

**Sie benötigen:**  
Packungsinhalt, 160 ml Wasser.

**So einfach ist die Zubereitung:**  
Die Fertigmischung mit 160 ml warmem Wasser gut verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen (ca. 4 cm Durchmesser) und in heißem Öl bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig goldbraun braten.

**Rezept-Tipp: Gemüse-Quark-Dip**  
Im Orient werden Falafelbällchen traditionell zusammen mit Salat, Gemüse und Soßen wie Hummus oder Tahina serviert. Besonders beliebt sind auch „Falafel-Burger“. Dazu Fladenbrot aufschneiden, mit Hummus oder Tahina bestreichen, mit klein geschnittenem Salat

oder Gemüse (z. B. Tomatenscheiben, Zwiebelringe etc.) belegen, Falafelbällchen darauf geben und mit einem Gemüse-Quark-Dip servieren.

**Sie benötigen:**  
für den Gemüse-Quark-Dip:  
1 kleine Möhre, 1/2 Stange Staudensellerie, 1/2 Bund Schnittlauch, 1/2 Bund Petersilie, 250 g Speisequark, 100 g saure Sahne, 1/2 TL Senf, Kräutersalz, weißen Pfeffer.

**So wird gemacht:**  
Möhre und Sellerie putzen und klein schneiden. Kräuter waschen und fein hacken. Quark mit saurer Sahne und Senf verrühren. Gemüse und Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Interessante Rezepte und Tipps erhalten Sie von:  
Natura, Postfach 4366, 30043 Hannover,  
Tel.: (0511) 358 96 16,  
im Internet unter: [www.natura.de](http://www.natura.de)  
oder in Ihrem Reformhaus.

Stand Dez.2012

