



Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Falafel aus dem Air Fryer

Für die Falafel:

1 Packung Al Amier Falafel Mix

200 ml warmes Wasser

1 Teelöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Für den Joghurt Gurken Dip:

240 g griechischer Joghurt

1 kleine Gurke

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2 Esslöffel Zitronensaft

2 Teelöffel frische Minze, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Falafel aus dem Air Fryer

1.

Für die Falafel:

Den Falafel Mix in 200 ml Wasser einrühren und 10 min. quellen lassen. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen oder flache Bratlinge formen.

Den Airfryer auf 180°C vorheizen. Falls gewünscht, kann die Falafel leicht mit Olivenöl besprüht werden, um sie noch knuspriger zu machen.

Die Falafel-Bällchen gleichmäßig im Korb des Airfryers verteilen, darauf achten, dass sie sich nicht überlappen. Die Falafel für ca. 10-12 min. garen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Für den Dip:

Die Gurke schälen (optional) und fein raspeln. Die geraspelte Gurke in ein Sieb geben, leicht salzen und etwa 10 min. stehen lassen, damit sie etwas Flüssigkeit abgibt. Danach die überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken.

Den Joghurt in eine Schüssel geben, die abgetropfte Gurke, die gehackte Minze, den Zitronensaft und den Knoblauch hinzufügen. Alles gut vermischen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und mind. 30 min. im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Dip zusammen mit den Falafel servieren.