

500g eingeweichte Kichererbsen, 1 Hand voll Koriander, 1 Knlauchzehe, 1/2 TL Paprika, 1 TL Kreuzkümmel, Salz & Pfeffer  
Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken, bis das ganze eine klebrige Masse wird, Koriander & Knoblauch fein hacken und zugeben, würzen.

## Falafel

500g Mehl, 1 1/2 TL Salz, 1/2 Würfel Hefe, 1 1/2 EL Olivenöl, 3 1/2 lauwarmes Wasser  
Mehl mit Salz mischen, Hefe in Wasser auflösen, zum Mehl mit Olivenöl geben, Teig kneten, bis er glatt ist

## Pitabrot

## Dip & Gemüse

400g verschiedenes Gemüse nach Saison (Gurken, Karotten, Kohlrabi, Paprika,...), 200g Joghurt, Schnittlauch, Petersilie Salz, Pfeffer  
Gemüse in Streifen schneiden, Kräuter fein hacken und ins Joghurt mischen, anschließend würzen.