

Falafel mit Avocadodip

Rezept und Zubereitung



Wir
wünschen
gutes
Gelingen!

Rezept für 4 Portionen

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 300 g Bio rote Linsen | 1 EL Basilikum |
| 1 gelbe Bio-Zwiebel | 1 EL Petersilie |
| 2 Bio Knoblauchzehen | 2 reife Bio Avocados |
| 120 g Bio Vollkornmehl | Bio Zitrone |
| 1 TL Weinsteinbackpulver | 1 EL Bio Agavendicksaft |
| 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | Bio Rapsöl |
| 1 TL gemahlener Koriander | |

Zubereitung

1. Linsen in eine Schüssel geben, mit 750 ml kalten Wasser bedecken und ca. 4 Stunden einweichen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch fein reiben. Mehl und Backpulver vermischen.
3. Linsen abseihen und gründlich abtropfen lassen. 4 EL Linsen beiseite legen. Restliche Linsen mit einem Stabmixer fein pürieren. Beiseitegelegte Linsen, Knoblauch, Zwiebeln, Kreuzkümmel und Koriander zu den pürierten Linsen geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Mehlmischung einarbeiten. Masse ca. 60 min abgedeckt kalt stellen.
4. Währenddessen Kräuter waschen und klein schneiden.
5. Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Avocados grob klein schneiden und in eine Schüssel geben. Zitrone Auspressen und den Saft sowie Kräuter und Agavendicksaft dazugeben und alles pürieren. Danach den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Aus der Linsenmasse mit feuchten Händen kleine Bällchen formen (24 Stück). Die Masse sollte etwas feucht sein. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Falafel darin ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze braten. Dabei mehrmals vorsichtig wenden. Falafeln herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

In Kooperation mit:



LAND KÄRNTEN



www.zahnschule.at

