

Grüne Linsen Falafel

**25 Stück****82 Minuten**

Zutaten

250 g grüne Linsen getr.
1 kleine Zwiebel (80 g)
1 Knoblauchzehe
1 EL fein gehackte, glatte Petersilie
1 TL gemahl. Kreuzkümmel
¼ TL Cayennepfeffer
½ gestr. TL Salz
½ TL Backpulver
Bratöl zum Frittieren

So geht's

Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, am folgenden Tag das Wasser abgießen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob klein schneiden. Linsen mit Zwiebel- und Knoblauchstücken, Petersilie, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Backpulver in den Thermomix, eine andere leistungsstarke Küchenmaschine oder einen Fleischwolf mit kleinster Scheibe geben und glatt aber nicht breiig pürieren.

Die Masse mit den Händen zu einem glatten Teig formen und abgedeckt im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen.

Einen hohen, mittelgroßen Topf ca. 7cm hoch mit Bratöl füllen und auf 180°C (Thermometer) erhitzen.

Mit angefeuchteten Händen je 1 EL Teig zu einem Bällchen formen, den Teig dabei gut zusammendrücken, damit die Falafel nicht zerfallen.

Die Bällchen im heißen Fett portionsweise ca. 4 Min. goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp:

Dazu passen z.B. ein Rote-Bete-Möhren Salat mit Petersilie, ein Joghurt-Tahin-Dip und Fladenbrot/Couscous/Reis/Ofenkartoffeln...

Initiator:innen

Gefördert durch: