



Linsen-Falafel

mit gemischtem Salat



Zutaten für 2 Personen:

Falafel

100 g rote Linsen
 150 g Mangold bunt
 (nur die Blätter)
 2 EL Hanfsamen
 1 EL Chiasamen
 1 EL Sesam
 1/2 rote Zwiebel
 1 EL Semmelbrösel (Paniermehl)
 1 Knoblauchzehe
 1 TL Kumin
 1 TL Koriandersamen gemahlen
 1 TL Kurkuma
 1/2 Zitrone
 1 EL Kokosöl

Die Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit Kokosöl andünsten. Die Gewürze hinzugeben, kurz anschmoren und dann die Linsen beifügen. Nach 2 – 3 Minuten mit 350 ml Wasser ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Den Mangold waschen und die Stiele von den Blättern trennen. Die Blätter ganz klein schneiden und mit dem gehackten Knoblauch, sowie etwas Salz in die Pfanne geben. Ist das Wasser vollständig verkocht und die Linsen gar, diese in ein Gefäß füllen und mit grob gemahlene Hanf-, Chiasamen, Sesam und Paniermehl vermengen.

Die Masse im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen. Den Ofen auf 220 °C vorheizen. In der Zwischenzeit Salat und Tomaten waschen, trocknen und mundgerecht zuschneiden.

Salat

3 Tomaten
 100 g Salat
 Mangold-Stängel

Das Dressing anrühren, dafür den Koriander hacken und unter das Dressing rühren. Den Salat in einer Schüssel mit dem Dressing anmachen. Die Linsen-Masse zu Bällchen Formen (ca. 8 Stück) und im Ofen für 25 Minuten backen. Die Falafel zu dem Salat geben, mit Sesam bestreuen und servieren.

Dressing

2 EL ÖL
 4 EL Joghurt
 2 TL Agavendicksaft
 1/2 Zitrone
 1 EL Tahini Paste
 Salz
 1 Bund Koriander