

Schwäbische Alblinsen-Falafel



Zutaten:

(Für 4 Personen)

- 120 g Kichererbsen, gegart
- 80 g Alblinsen 12 Stunden eingeweicht
- 40 g Nussmus (z.B. Haselnuss)
- 20 g Nussöl (z.B. Walnussöl)
- 20 g Blütenpollen
- 60 g Haferflocken, fein/ zart
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- 1 TL Ras El Hanout oder Curry
- Saft und Abrieb ½ Bio-Zitrone
- Wer möchte: Pfeffer, Chili
- Öl zum Braten



Zubereitung

Die Linsen über Nacht mit Wasser bedecken. Am nächsten Tag die Linsen abseihen, spülen. und im Sieb abtropfen lassen.

Tipp: Wer möchte, kann die Linsen im Sieb keimen lassen. Dazu die Linsen 2-3 Tage morgens und abends kalt abspülen. Sobald die Linsen keimen, können diese weiterverarbeitet werden.

In einem Messbecher die eingeweichten und abgetropften Linsen mit Kichererbsen, Nussmus und Nussöl mittelfein pürieren. Die Masse mit den restlichen Zutaten vermengen, abschmecken und 30 Minuten quellen lassen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Taler oder Bällchen formen.

In einer Pfanne oder einem Topf das Öl erhitzen. Die Frittieretemperatur sollte zwischen 170°C bis max. 180°C liegen. Die Falafel portionsweise (ca. 5-7 Stück) goldgelb braten.

Die Bällchen aus dem Öl heben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Falafel auf buntem Salat servieren. Dazu einen Bohnen-Hummus oder Kräuterquark reichen.