

Linsenfalafel mit Erdäpfel-Karottenpüree und Joghurt-Krendip

Mengenangaben für **4 Portionen**

Falafel

Zutaten:

- Leinsamen geschrotet: 140 g
- Braune Linsen, abgetropft (530g): 1 Dose(n)
- Topfen: 100 g
- Kreuzkümmel gemahlen: 0,5 TL
- Rapsöl: 2 EL
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Leinsamen mit 8 EL Wasser ca. 15 Minuten quellen lassen. Karotten und Erdäpfel schälen, grob schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.

Braune Linsen gut abspülen *(Rote Linsen waschen und in der doppelten Menge Wasser 10-15 Minuten kochen)*.

Dann die Linsen mit den eingeweichten Leinsamen, Topfen und Gewürzen glatt pürieren.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Bällchen formen und etwas flach drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Falafel darin 10-12 Minuten bei mittlere Hitze auf beiden Seiten braten.

Püree

Zutaten:

- Mehlige Kartoffeln: 500 g
- Karotten: 500 g
- Sesampaste (Tahin): 3 EL
- Milch (oder Pflanzendrink): 200 ml
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für das Püree die Erdäpfel und Karotten abtropfen lassen, mit Milch und Tahin grob zerstampfen und mit Salz abschmecken.

Dip

Zutaten:

- Naturjoghurt: 300 g
- Kren, gerieben: 2 EL
- Salz, Pfeffer
- Knoblauchpulver

Zubereitung:

Für den Dip alle Zutaten vermischen.

TIPP

Anstelle der Leinsamen können auch 1-2 EL Flohsamenschalen verwendet werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
691 kcal	33 g	6,8 g	55 g	19 g	31 g	22,84 g	1,5 g

Allergen(e):

G - Milch	N - Sesamsamen