

Rezept Linsen-Falafel

Die vegetarischen Bällchen «Falafel» kennen wir vor allem mit Kichererbsen. In diesem Rezept verwenden wir jedoch Linsen. Und was für welche! Die «Lenticchie Gialle/ Rosse» von Crowd Container werden von ihren Mitgliedern der sizilianischen Partnerkooperative Valdibella abwechselnd mit dem Hartweizen «Timilia» angebaut, um dem Boden Stickstoff zurückzugeben. Nach der Ernte werden die Linsen getrocknet, in einer lokalen Getreidemühle gereinigt und von der Kooperative von Hand in kleine Beutel verpackt.

ZUTATEN

für 4-6 Portionen

250 g Linsen «Lenticchie Gialle oder Rosse»*	1 TL Gewürzmischung Garam Masala*
1 grosse rote Zwiebel	1/2 TL Koriander, gemahlen
2 Knoblauchzehen	2 Stiele Petersilie, gehackt
2 EL Olivenöl Extra Vergine*	1-2 Stiele Koriander, gehackt
75 g Stangensellerie	3 TL Salz
1 TL Gewürzmischung «Red Curry»*	75 g Helles Mehl aus Triticale*

ZUBEREITUNG

1. Vorbereiten: Die Linsen abspülen und in einer Schüssel mit Wasser bedecken. Mindestens 1 Stunde einweichen lassen.
2. Teig mischen: Die eingeweichten Linsen abgiessen. Zusammen mit der roten Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, 1 EL Olivenöl, Curry, Koriander, Cayenne, Petersilie, Koriander und Salz in einen Mixer oder Fleischwolf geben. Alles zu einer feinen Masse verarbeiten.
3. Teig formen: Das Mehl unter die Linsenmasse mischen, bis ein formbarer Teig entsteht. Falls die Masse zu weich ist, noch etwas Mehl hinzufügen. Aus der Masse mit feuchten Händen kleine flache Bällchen oder Patties formen.
4. Anbraten: In einer Pfanne mit restlichem Olivenöl die Küchlein bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun anbraten – ca. 3-4 Minuten pro Seite.
5. Im Ofen fertig garen (optional): Für eine noch knusprigere Textur können die gebratenen Küchlein bei 180 °C im Ofen für weitere 10 Minuten fertig gebacken werden. Alternativ können die Falafel auch in der Heissluftfriteuse gebacken werden.
6. *Serviervorschlag: auf Blattsalat mit Tahini-Joghurt-Dip, Fladenbrot und / oder Dukkab*