

Kochen

Eberhard Braun

Mittwoch, den 23.11.2022

Gebratene Linsen-Bällchen (Falafel)

Für 4 Personen

Zutaten

80 g Linsen (z. B. Alblinsen)
 120 g Kichererbsen
 (aus der Dose, abgetropft)
 40 g Nussmus (z. B. Haselnussmus)
 2 EL Nussöl (z. B. Walnussöl
 oder Rapsöl)
 1 Karotte, ca. 70 g
 60 g Haferflocken, zart
 1 Ei (Größe M)
 etwas Salz
 1 TL Ras El Hanout
 oder Chilipulver (optional)
 1 TL Biozitroneuschale
 3 EL Zitronensaft
 etwas Pfeffer
 8 EL Rapsöl



Zubereitung

1. **Am Vorabend** die Linsen in eine Schüssel geben und in kaltem Wasser mindestens 12 Stunden einweichen.
2. **Am nächsten Tag** eingeweichte Linsen in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Kichererbsen, Nussmus und Nussöl in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Schneidstab oder in der Küchenmaschine mittelfein pürieren.
3. Karotte putzen, schälen und fein reiben. In eine Schüssel geben und mit Linsenpüree, Haferflocken, Ei, Raz El Hanout, 0,5 TL Salz, Zitronenschale und Zitronensaft mischen. Masse mit Pfeffer und Salz abschmecken und 30 Minuten quellen lassen.
4. Einen großen Teller mit Küchenpapier auslegen. Aus der Falafelmasse mit 2 angefeuchteten Teelöffeln oder einem Eisportionierer kleine Bällchen formen.
5. In einer Pfanne das Öl portionsweise erhitzen. Falafel darin bei mittlerer Hitze goldgelb braten, dabei eventuell esslöffelweise weiteres Öl zugeben. Gebratene Falafel auf den vorbereiteten Teller geben und warmstellen, bis die Masse verbraucht ist.
6. Falafel anrichten und z.B. mit Kräuterquark und Salat servieren.