Linsen-Falafel-Bowl

Arbeitszeit: 45 Minuten
Wartezeit: 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	17 g
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	17 g
Brennwert	570 kcal / 2.385 kJ

Zutaten 4 Portionen

Falafel:
200 g rote Linsen
8 Stiele Koriander
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 ½ EL Butaris Butterschmalz
1 EL Tomatenmark
2 EL Kichererbsenmehl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Salat:
300 g Möhren
2 rote Paprikaschoten
1 Bund Radieschen
80 g Rucola
1 Beet rote Shisokresse

Vinaigrette:
½ Bio-Orange
¼ TL scharfer Senf
2 TL Agavendicksaft
2 EL geröstetes Sesamöl
6 EL Olivenöl

Zubereitung:

Schritt 1/5

Für die Linsen-Falafel-Bowl Linsen abspülen. Mit reichlich Wasser im Topf bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten weichkochen. Im Sieb gut abtropfen lassen.

Schritt 2/5

Für die Falafel Bällchen Koriander fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. ½ EL Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten andünsten. Zusammen mit Tomatenmark, Kichererbsenmehl und Koriander zu den Linsen geben. Alles gut verkneten und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse ca. 16 Bällchen formen und zugedeckt ca. 20 Minuten kaltstellen.

Schritt 3/5

Für den Salat Möhren schälen und fein raspeln. Paprika in Streifen schneiden. Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola putzen und Kresse abschneiden.

Schritt 4/5

Für die Vinaigrette Orange auspressen. Saft, Senf, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. Sesamöl und Olivenöl darunter schlagen.

Schritt 4/5

Restliches Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Falafelbällchen portionsweise rundherum ca. 5 Minuten braten. Salat und Falafel auf 4 Bowls verteilen und mit Dressing beträufeln. Linsen-Falafel-Bowl mit Kresse garnieren.

Guten Appetit wünscht Butaris

Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.