

LINSEN-FALAFEL AUF HERBSTGEMÜSE MIT BROTKLEEDIP



- 400 g braune Linsen gekocht
- 55 g Olivenöl
- 100 g Karotten geraspelt
- 100 g Zwiebel klein geschnitten
- 1 Stk Knoblauchzehen gehackt
- 1,5 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Orientalischer Gewürzsauber
- 2 EL Kartoffelstärke
- 100 g Buchweizenmehl
- Salz, Pfeffer, Koriander gemahlen
- Rapsöl zum bepinseln

Beilagengemüse

- 600 g Gemüsewürfel
- etwas Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Curcuma, Kürbiskerne

Dip

- 350 g Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer, Brotklee
- Spritzer Balsamicoessig hell

ZUBEREITUNG

- Zubereitung: Zwiebel, Karotten, Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Mit dem Paprika paprizieren.
- Die Linsen mit den anderen Zutaten vermengen (eventuell kurz pürieren). Die Stärke und das Buchweizenmehl untermengen. Falafel drehen auf ein mit Öl bepinseltes Backblech portionieren, mit Öl bepinseln und bei 185 C ca. 9 min. knusprig backen.
- Das blanchierte Gemüse in Olivenöl an schwenken, würzen und die Kürbiskerne unterstreuen.
- Für den Dip alle Zutaten langsam verrühren.
- Die Falafels auf dem Gemüse mit dem Dip anrichten.



Guten Appetit wünscht
Martin Thaller