



Linsenfalafel mit Tabouleh und Sojaghurt

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|-----------|
| Couscous | 50 g |
| Linsen, rot | 200 g |
| Petersilie, frisch | 1 Bund |
| Minze, frisch | 25 g |
| Strauchtomaten | 1 St. |
| Frühlingszwiebeln | 0.25 Bund |
| Granatapfel | 0.25 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Olivenöl | 2 EL |
| Salz | |
| Speisestärke | 3 EL |
| Kreuzkümmel | 1 TL |
| Frittieröl | 1 L |
| Sojaghurt | 200 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel

1. In einem Topf oder Wasserkocher Wasser aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit 80 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen. In einem Topf Linsen und 400 ml Wasser aufkochen und ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe zugedeckt garen. Anschließend Linsen ausdampfen lassen und ca. 10 Min. abkühlen lassen.
2. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und so fein wie möglich hacken. 3 EL der gehackten Kräuter für die Falafelmasse beiseitelegen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen, dabei die weißen Zwischenwände entfernen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer Schüssel Couscous, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Granatapfel, Zitronensaft, Olivenöl Petersilie und Minze miteinander vermengen und mit Salz abschmecken.
4. In einer Schüssel Linsen, Speisestärke, 3 EL von den zuvor gehackten Kräutern, Knoblauch und Kreuzkümmel verkneten. Mit Salz würzen und Masse zu ca. 3 cm dicken Kugeln formen. In einem Topf Öl zum Frittieren erhitzen und Linsen-Falafel darin ca. 5 Min. goldbraun ausbacken. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.
5. Linsen-Falafel und Tabouleh auf Tellern anrichten und mit Sojaghurt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 351 kcal |
| Kohlenhydrate | 51 g |
| Eiweiß | 19 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 16 g |