



# Heilsam Leben

## Falafel

### *mit roten Linsen und Randen*

24 - 40 Stück, je nach Grösse und Form

- **Ofen auf 180° aufheizen**

200g            rote Linsen  
5 dl            Wasser  
2                Lorbeerblätter

- **aufkochen und ca 20min zugedeckt köcheln lassen bis Linsen weich sind**

2 TL            Kumin  
je 1 TL        Koriander, Pfeffer, Chiliflocken, Kurkuma und Fenchel  
1 Packung    Falafel-Mischung von Alnatura (170g) oder Spar  
2                Knoblauch, gepresst  
75 ml         Olivenöl  
1 Bund        frischen Koriander oder 3-4 Zweige frischer Salbei  
3 dl            kochendes Wasser

- **zu Linsenmasse geben und alles liebevoll mischen**

- **das Wasser nach und nach dazugiessen bis gewünschte Konsistenz erreicht ist - je nach dem braucht es weniger oder mehr**

250g            Randen, gekocht, geschält und geraffelt

- **zu Falafelmasse geben und mischen**

*Sesam*

- **Sesam auf einen Teller geben**

- **mit 2 Esslöffeln ovale oder mit 2 TL kleine Runde ‚Falafel‘ formen**

- **im Sesam wenden**

- **bei 180° ca 40min in der Ofenmitte backen oder im Olivenöl anbraten**

### ***Variationen und Servier-Inspirationen:***

- 200 g            statt Randen frischen Spinat, fein gehackt hinzufügen  
oder

- 6 - 8            getrocknete Tomaten, fein geschnitten hinzufügen

- **für unterwegs zum z’Nüni, z’Vieri oder z’Mittag**

- **zB mit Avocado und Salat geniessen**