



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**