

FALAFLEN MIT SALAT

Zutaten

- ½ Zwiebel / Knoblauch
- ½ Blumenkohl
- 1 Zucchini
- 60g gemahlene Mandeln
- ½ Zitrone
- 1 Ei
- Prise Salz, Pfeffer
- 2EL Olivenöl



FOTO
FOLGT

Zubereitung

Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Blumenkohl waschen und in einer Küchenmaschine zu Reisgröße zerkleinern. Die Zucchini ebenfalls separat in der Küchenmaschine klein häckseln. Den Blumenkohl und die Zucchini zusammenfügen. Die Zwiebel klein hacken mit den Kräutern zusammen. Alles in die Schüssel mit dem Blumenkohl geben und gut durchkneten. Von der Zitrone die Schale fein reiben. Das Ei verquirlen und zusammen mit den gemahlenden Mandeln, Gewürzen zu dem Blumenkohl geben. Eine Auflaufform vorher gut einfetten. Nun den Falafel Teig in kleine Bällchen formenstark zusammenpressen. Die Bällchen mit Olivenöl bepinseln und für 40Min. in den Ofen geben.

Tipp:
Kombiniere die Falafel mit einem gemischten Salat. Zutaten sind frei wählbar.