



linsefalafeln mit quark

Zutaten

4 Portionen

Für die Falafeln:

- 200 g getrocknete rote Linsen
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Mehl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

• 1 EL Olivenöl

Für den Quark:

- 1 Packung Magerquark (250g)
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Zitrone
- 1 EL Weizenkeim-/Raps-/Leinöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Linsen im Sieb abspülen, in ca. der dreifachen Menge Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.

Die Linsen im Sieb gut abtropfen, ausdrücken und etwas abkühlen lassen.

Den Backofen vorheizen auf 180 °C Umluft.

Schalotten und Knoblauch schälen, würfeln und mit Linsen, Mehl, Tomatenmark und den Gewürzen verkneten.

Evt. Mehl hinzufügen, falls die Masse zu feucht ist und mit den Händen etwa 16 Falafel formen.

Die Bällchen auf ein mit Backpapier bekleidetes Backblech legen, mit Öl beträufeln und 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden.

Die halbe Zitrone pressen und den Saft mit Quark, Öl, Radieschen und Schnittlauch verrühren.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bällchen wenden und weitere 5-10 Minuten backen.

Die warmen Linsenfalafeln aus dem Ofen holen und mit Kräuterquark genießen. Dazu passt Vollkorn Couscous und/oder ein Blattsalat.

Tipp: Die Falafeln schmecken auch gut kalt, sind also auch ideal für unterwegs.

bon appetit