Rezept

Blumenkohl-Falafeln auf Spinatsalat

Ein Rezept von Blumenkohl-Falafeln auf Spinatsalat, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Falafeln:

- **100 g** weiße Riesenbohnen (aus der Dose)
- **1** Knoblauchzehe
- **1** Ei (M)
- **60 g** Weizenvollkornmehl
- **1/4 TL** Chiliflocken
- Salz
- **150 g** Blumenkohl
- **2 EL** TK-Petersilie
- **3 EL** gemahlene Mandeln
- **1/4 TL** Backpulver
- **1/2 TL** Kreuzkümmelpulver
- **1 TL** Olivenöl

Für den Salat:

- **80 g** junger Blattspinat
- **2 EL** Rotweinessig
- **1 TL** Honig
- **1 TL** Olivenöl
- **1** rote Zwiebel
- **1 TL** Senf
- Salz
- **50 g** Schafskäse (Feta)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 22 g F, 20 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Für die Falafeln die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Knoblauch schälen. Alles mit Petersilie und Ei in einen Blitzhacker geben und zu einer möglichst feinen Masse pürieren. Mandeln, Mehl, Backpulver, Gewürze und 1 TL Salz dazugeben, zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

2. Das Backpapier mit dem Olivenöl einpinseln. Mithilfe von zwei Esslöffeln aus dem Blumenkohlteig 10 Nocken formen und auf das Backblech setzen. In den Ofen (Mitte) schieben und in 30 Min. goldbraun backen. Dabei die Falafeln nach 15 Min. wenden.

3. Für den Salat den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Essig, Senf, Honig und Salz verrühren, das Olivenöl unterschlagen. Mit dem Dressing den Spinat und die Zwiebeln anmachen.

4. Den Spinatsalat auf Teller verteilen. Den Fetakäse mit den Fingern nicht zu klein zerbröseln und über den Salat streuen. Die Blumenkohl-Falafeln neben den Salat auf die Teller setzen, servieren.