

Rezept

Linsen-Falafel im Pitabrot

Ein Rezept von Linsen-Falafel im Pitabrot, am 26.02.2024

Zutaten

1 TL Chia-Samen	65 g braune Linsen (aus der Dose)
2 Stiele Koriandergrün	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
2 EL Joghurt	1 EL helles Tahin (Sesampaste)
Salz	Pfeffer
1 EL Vollkorn-Semmelbrösel	25 g Magerquark
3 Msp. gemahlener Kreuzkümmel	1 EL Rapsöl
140 g eingelegtes Grillgemüse (aus dem Glas, z. B. Paprika, Zucchini, Zwiebel oder gemischte Antipasti)	1 Vollkorn-Pitatasche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Die Chiasamen in 2 EL Wasser ca. 15 Min. quellen lassen. Inzwischen die Linsen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Zitrone waschen und trocken reiben, die Hälfte der Schale abreiben. Für die Sauce Joghurt mit Tahin glatt rühren. Mit 1 großzügigen Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In eine gut schließende Dose oder ein Glas füllen und kalt stellen.
2. Die Linsen mit gequollenen Chiasamen, Korianderblättchen, Semmelbröseln, Quark, Kreuzkümmel, Zitronenschale, etwas Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse pürieren. Aus der Masse 2 - 3 kleine Bratlinge formen. Dazu je ca. 2 EL von der Masse zu flachen Talern formen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bratlinge darin pro Seite 10 - 12 Min. braten, zuerst bei mittlerer Hitze, dann bei kleiner Hitze. Die Falafel abkühlen lassen und in einer Lunchbox kalt stellen.
3. Das Grillgemüse abtropfen lassen. Falafel, Sauce, Gemüse und Brot getrennt verpackt mitnehmen. Nach Belieben und Möglichkeit das Brot vor dem Servieren toasten und die Falafel in der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 1 Min. erwärmen. Brot aufschneiden, mit Falafel und Gemüse füllen. Etwas Sauce darüberträufeln und den Rest extra dazu servieren.