

Rezept

Linsenfalafeln mit Gurken-Tomaten-Salat

Ein Rezept von Linsenfalafeln mit Gurken-Tomaten-Salat, am 14.04.2026

Zutaten

150 g Tellerlinsen	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie
1 Ei	1 Eigelb
50 g Semmelbrösel	Salz
1 TL Chiliflocken	1 große Bio-Salatgurke
500 g Tomaten	200 g Joghurt
2 EL frisch gepresster Limettensaft	2 EL Olivenöl
Pfeffer	Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Linsen mit 1¼ l Wasser aufkochen lassen und zugedeckt 30 Min. garen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Hälfte der Blätter fein hacken. Linsen abgießen, abtropfen lassen. Zwei Drittel davon fein pürieren. Knoblauch, Schalotten, gehackte Petersilie, Ei, Eigelb, Semmelbrösel und die übrigen Linsen zugeben. Mit Salz und Chiliflocken würzen. Alles glatt verkneten.
2. Daraus 20 walnussgroße Bällchen formen. Öl zum Frittieren erhitzen. Ofen auf 100° (Umluft 80°) vorheizen. Falafeln in zwei bis drei Portionen im heißen Öl jeweils 3-4 Min. frittieren. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen, im Ofen warm halten.
3. Gurke waschen, streifig schälen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen und achteln, die Stielansätze entfernen. Gurke und Tomaten anrichten. Joghurt mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren, das Dressing darüberträufeln. Die Falafel obendrauf geben und mit den übrigen Petersilienblättern bestreuen.