

Rezept

Schnelle Blumenkohl-Falafel

Ein Rezept von Schnelle Blumenkohl-Falafel, am 15.10.2024

Zutaten

125 g Blumenkohl	1 Knoblauchzehe
1 EL geschrotete Leinsamen	30 g gemahlene Haselnüsse
2 TL Chia-Samen	2 EL italienische TK-Kräuter
1 EL Hefeflocken	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Msp. Cayennepfeffer	Kräutersalz
1 Ei	300 - 400 g Butterschmalz zum Ausbacken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 30 g F, 10 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen und putzen, Knoblauch schälen. Beides mit Leinsamen, Haselnüssen, Chia-Samen, Kräutern, Hefeflocken und den Gewürzen im Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Mit Kräutersalz würzen, das Ei untermixen und die Masse 10 Min. ruhen lassen.
2. In einem kleinen Topf ca. 2 cm hoch Butterschmalz erhitzen. Die Temperatur ist richtig, wenn an einem Holzstäbchen, das man ins Fett taucht, sofort kleine Bläschen aufsteigen.
3. Aus der Blumenkohlmasse 8 mandelförmige Bratlinge formen und im Schmalz bei mittlerer Hitze rundherum in ca. 6 Min. goldbraun ausbacken. Die Falafel mit einem Schaumlöffel aus dem Schmalz heben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann sofort servieren.