

Rezept

# Schnelle Blumenkohl-Falafel

Ein Rezept von Schnelle Blumenkohl-Falafel, am 19.04.2024

## Zutaten

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