



FALAFELBÄLLCHEN

MIT GEMÜSE VERFEINERT

DIESE ZUTATEN GIBT'S BEI UNS

Falafelmischung

Bratöl

Zusätzliche Gewürze wie z.B.

Ras el Hanout/ Curry/ Paprika

Joghurt

Dippgewürze

DIESE ZUTATEN SIND NOCH ZU BESORGEN

Karotte gerieben oder

Rote Beete gerieben oder

Paprika fein gewürfelt

ZUBEREITUNG

Für 2 Personen mischt man 1 Tasse Falafelmischung mit 1 Tasse Wasser und lässt die Grundmischung 20 min.quellen.

- Füge maximal 1 Tasse feingeraspeltes und ausgedrücktes Gemüse dazu, sonst wird die Masse zu weich.
- Brate die Falafelbällchen in heissem Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5 min.

Serviert mit einem Salat, einer Joghurtsauce (Dippgewürze vom Salzkontor) oder Gemüse der Saison hast du damit ein schnelles, leckeres und veganes Essen.

Tipp:

Probiere auch zusätzliche Gewürze für die Bällchen wie Ras el Hanout, Curry oder Paprika für den besonderen Kick.