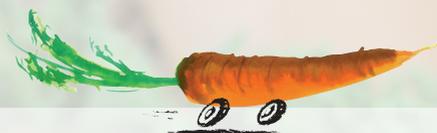




Grünkohlfalafel

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Portionen):

FÜR DAS NAAN-BROT:

500g Dinkelmehl, 200ml Sojamilch, 200g Sojaquark, 1Pck. Trockenhefe, 1EL Zucker, 1 Prise Kala Namak Salz, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Backpulver, Olivenöl zum ausbacken

FÜR DIE FALAFEL:

100g Grünkohl, 200g Kichererbsen (gekocht), 1 Zwiebel, 1 TL Backpulver, 2 Knoblauchzehen, 2EL Mehl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Koriander, Senfkörner, Salz Pfeffer

NACH BELIEBEN ZUM BELEGEN:

100g Salat, 2 Karotten, 200g Grünkohl, Curry-Joghurt-Sauce: 300g Sojaquark, 1 EL Zitronensaft ,Currygewürz

Zubereitung:

1. Aus den Zutaten für das Naan-Brot einen Hefeteil herstellen. Dabei alle Zutaten bis auf das Backpulver hinzugeben. Den Teig für mindestens eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Den Grünkohl waschen und putzen. In einem Mixbehälter zusammen mit den Kichererbsen, 1 geschälten und halbierten Zwiebel und zwei Knoblauchzehen zu einer mittelfeinen Masse pürieren. Alle Gewürze hinzugeben und je nach Wunsch abschmecken. Das Mehl und Backpulver hinzugeben und nochmals alles gut mischen.
3. Die Zutaten für die Beilagen zubereiten. Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Die Karotte ebenfalls waschen und in feine Streifen schneiden. Aus dem restlichen Quark, mit etwas Zitronensaft und Currygewürz eine Sauce mischen.
4. In einer Pfanne den restlichen Grünkohl mit etwas Öl kurz anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Dann beiseitestellen und die Pfanne mit etwas Öl für die Falafel vorbereiten
5. Aus der Falafel-Masse Bällchen formen und von allen Seiten in der Pfanne braten. Die Falafel aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
6. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche jetzt den Teig in 4-6 Stücke reißen und die Stücke zu Kugeln formen. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Teigkugeln nun zu platt zu einem Fladen drücken und in der Pfanne beidseitig für jeweils 30 Sekunden ausbacken. Dabei aufpassen, da sie schnell anbrennen können. Anschließend jedes Naan-Brot mit Knoblauch bestreichen.