



Quinoa-Zucchini-Falafel mit buntem Salat

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Quinoa	300 g
Zucchini	1 St.
Petersilie, frisch	40 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Speisestärke	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	1 TL
bunter Blattsalat	200 g
Karotten	1 St.
Salatgurken	0.5 St.
Radieschen	0.5 Bund
Avocado	1 St.
Senf	1 TL
Agavendicksaft	1 TL
Olivenöl	4 EL
Joghurt, natur	150 g
Frittieröl	500 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf, Sieb, feine Reibe, grobe Reibe, Küchenkrepp, Pürierstab

1. In einem Topf etwa 1 l Salzwasser aufkochen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 15 Min. garen. Topf vom Herd nehmen und Quinoa weitere ca. 10 Min. quellen lassen. Quinoa anschließend abkühlen lassen.
2. Derweil Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls grob hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
3. In Schüssel Quinoa mit Zucchini, Petersilie, Knoblauch und Zitronenschale vermengen. Mit Speisestärke, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und vermengen. Masse grob pürieren, bis eine knetbare Masse entsteht. Falafelmasse bis zum Frittieren kühl stellen.
4. Salat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Karotte schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Gurke und Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
5. In einer Schüssel Senf mit Agavendicksaft, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl zugeben, vermengen und Dressing abschmecken. Salat, Karotten, Gurke, Radieschen und Avocado zum Dressing geben und bunten Salat vermengen. Joghurt im Becher mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken.

6. In einem Topf Öl zum Frittieren auf hoher Stufe erhitzen. Aus Falafelmasse mit feuchten Händen 16 Kugeln formen und im heißen Öl ca. 5 Min. goldbraun frittieren. Frittierte Quinoa-Zucchini-Falafel auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Anschließend auf Tellern verteilen und mit buntem Salat und Joghurt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Idealerweise sollte das Öl ca. 170–180 °C heiß sein. Wenn du kein Thermometer hast, kannst du die Temperatur mit einem Holzlöffel/Holzspieß überprüfen. Stecke die Spitze ins Öl und achte auf Blasen um den Löffel herum. Wenn das Öl Blasen schlägt, sollte es so weit sein. Wenn das Öl kräftig blubbert, solltest du die Hitze etwas reduzieren.

Für die fettreduzierte Variante die Falafel einfach in der Pfanne braten. Hierfür aus der Masse Taler formen und in einer heißen Pfanne mit 4 EL Öl ca. 5 Min. goldbraun braten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	537 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	31 g