



ALBQUINOA FALAFEL

120g	Albquinoa – 5min in leicht gesalzenem Wasser gekocht	4 Portionen
400g	Kichererbsen	
100g	Zwiebel – in Würfel geschnitten	
2 Zehen	Knoblauch - nach Belieben	
100g	Brösel/Haferflocken	
½ Bund	Koriander/Petersilie frisch - gehackt	
5g	Backpulver	
20g	Gewürzmischung "Farooq" (Salz, Koriander, Cumin, Pfeffer schwarz, Zwiebel, Chili, Ingwer, Rohrzucker, Piment, Zimt)	
Nach Belieben	Limetten, Sesam, Joghurtdipp als Garnitur	

Albquinoa mit heißem Wasser abrausen, anschließend in leicht gesalzenem Wasser ca. 5min kochen, gut abseihen. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Koriander und Backpulver in den Küchenmixer geben und zerkleinern.

Albquinoa, Brösel und Gewürzmischung hinzugeben und gut vermengen. Leicht pappige, aber nicht zu flüssige Konsistenz. Falls zu flüssig, zusätzlich Brösel hinzugeben.

Mit dem Löffel die Masse entnehmen, mit der Hand 3cm große Kugeln formen. Im Backofen bei 180°C, 1 Stunde backen. Alternativ einfrieren und frittieren.

Auf Grillgemüse oder im Brotfladen anrichten.

Mit Limettensaft und Sesam beträufeln und mit Joghurt genießen.