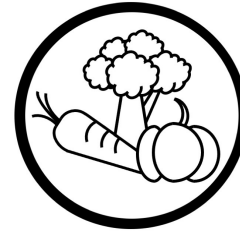


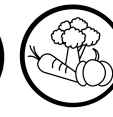
Blumenkohl Falafel



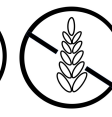
4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Vegi



Gluten
frei



Laktose
frei



Thermomix TM
Rezept

350g Kartoffel
350g Blumenkohl
1L Bouillon
1TL Kurkuma

Kartoffeln und Blumenkohl waschen und zusammen in der Bouillon und dem Kurkuma weich kochen. Wasser abgiessen und die noch heissen Kartoffeln pellen.

150g Mehl
2TL Curry
1TL Salz
1TL Kardamom
1TL Kurkuma
½ TL Zimt

Zusammen mit dem Mehl und den Gewürzen verkneten oder im Thermomix® 10 Sekunden auf Stufe 3 verrühren.

Butter oder Olivenöl

Mit feuchten Händen walnussgrosse Kugeln formen und in einer Bratpfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze auf allen Seiten goldbraun braten.

Zusammen mit Salat oder in Wraps mit Guacamole geniessen.

