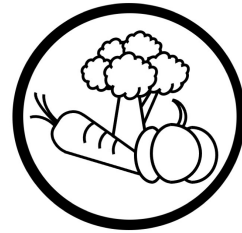


Süsskartoffel Couscous Falafel



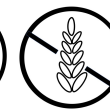
4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Vegi



Gluten
frei



Laktose
frei



Thermomix TM
Rezept

200g Süsskartoffeln
1L Bouillon

Süsskartoffeln gründlich waschen, schälen und in Würfel schneiden. Mit der Bouillon in einem Topf oder direkt im TM in der Bouillon weich kochen. Übrige Bouillon abgiessen.

250g Couscous
2 Stiel Minze
1KL Chili Flocken
Salz, Pfeffer und Muskat

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Minze waschen, kleinschneiden. Zusammen mit den Chiliflocken dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

1EL Chia-Samen aufweichen
2EL glutenfreies Mehl

Süsskartoffel im TM oder Topf pürieren und die Couscous-Masse mit den Chia-Samen und dem Mehl darunter ziehen. Mit dem TM mit der Knetfunktion mischen.

Butter oder Olivenöl

In einer Bratpfanne Butter oder Oliven-Öl leicht erhitzen. Mit den Händen Kugeln formen und diese in die Pfanne legen. Mit zwei Löffel die Kugeln mehrmals wenden bis sie allseitig goldig gebraten sind.

Koriander

Zusammen mit Salat oder in Wraps mit Guacamole und angebratenen Champignons geniessen. Wer mag geniesst dazu Koriander.

