



Ayurvedische Falafelbowl

mit Zitronen-Dinkel und Rote-Beete-Gemüse

 45 Minuten

 Vata regulierend

Zubereitung

1. Die Zutaten für die Falafel in eine Schüssel geben und pürieren.

Aus dem Teig kleine Bälle formen und diese in etw's Ghee goldbraun von beiden Seiten anbraten.

2. Karotten und rote Beete schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Beides mit etwas Wasser in eine Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel so lange dünsten, bis das Gemüse bissfest ist. Dann Ghee, gehackte Zwiebeln und die Gewürze mit dazugeben und Alles ein paar Minuten anbraten.

3. Den Dinkel nach Packungsanweisung zubereiten und mit Olivenöl, Salz und Zitrone abschmecken.

4. Salat, Oliven und die Tomate Waschen und schneiden. Alle Zutaten in einer flachen Schüssel und mit Joghurt, Rosinen und Leinsamen garnieren.

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel

Eine Zehe Knoblauch
Zwei Frühlingszwiebeln
Eine Tasse gekochte Kichererbsen
Eine Tasse gekochte grüne Erbsen
frische Petersilie
Einen TL Salz
Zwei TL Kreuzkümmelpulver
Einen TL Ghee

Für das Gemüse

Eine Knolle Rote-Beete
Zwei Karotten
Eine rote Zwiebel
Einen TL Kümmelsamen
Einen TL Anissamen
Einen TL Salz
Einen TL Ghee

Für die Bowl

Eine Tasse Dinkel
Eine Tomate
schwarze Oliven
Einen viertel Kopf Salat
Zwei EL Joghurt
Eine Zitrone
Zwei EL Olivenöl
Rosinen
Leinsamen

