

Hanf-Karfiol-Falafel

Hanf-Karfiol-Falafel

Ein gesundes Ruck-zuck-Rezept von Lilly D.

Zutaten:

- 1 kleiner Karfiol
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Hanfsamen, geschrotet
- 30 g Haselnüsse, gemahlen
- **1 EL Hanfsamen geschält**
- 2 EL Kräuter gehackt nach Wahl
- 1 Msp. Johannisbrotkernmehl (oder ähnliches Bindemittel)
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- ca. 400 g Kokosmehl oder Ghee zum Ausbacken

So geht's

Karfiol waschen, zerteilen, Knoblauch schälen und zusammen mit dem Hanfschrot, Haselnüssen, Hanfsamen und Kräutern fein zermahlen. Würzen, das Ei und das Johannisbrotkernmehl unterrühren und kurz ruhen lassen.

Zwischenzeitlich kann man einen grünen Salat zubereiten, der gut dazupasst!

Im Wok (oder Topf) das Kokosöl/Ghee erhitzen. Aus der Karfiolmasse Nockerl formen und rundum im heißen Fett ca. 6 Minuten goldbraun herausbacken.[/fusion_text]