

GETOASTETES FALAFEL-SANDWICH

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten | Portionen: 10

Zutaten

Falafel:

- 3 Tassen (600 g) ganze rote Linsen, gekocht und gut abgetropft
- 3 Tassen (450 g) Zwiebeln, grob gehackt
- 1 ½ Tassen (90 g) Petersilie, gehackt
- 1 ½ Tassen (90 g) Koriander, gehackt
- 1 Esslöffel (15 g) Salz
- 1 Teelöffel (2 g) getrocknete scharfe rote Paprika
- ¼ Tasse (30 g) Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel (8 g) Kreuzkümmel
- 1 ½ Tassen (190 g) Weizenmehl (nach Bedarf)
- 1 Esslöffel (15 g) Backpulver
- Rapsöl, nach Bedarf (zum Frittieren)

Sauce:

- 2 Esslöffel (30 g) Olivenöl extra vergine
- 2 Tassen (360 g) gelbe Zwiebeln, gehackt
- 1 Tasse (130 g) Karotten, gehackt
- 1 Tasse (120 g) Sellerie, gehackt
- 2 Esslöffel (20 g) Knoblauch, gehackt
- 1 Teelöffel (3 g) Kreuzkümmel
- 2 Esslöffel (30 g) Tomatenmark
- 600 g Kartoffeln, geschält und in kleine Stücke geschnitten
- 2.000 g Gemüsebrühe
- 2 ½ Tassen (500 g) geteilte rote Linsen
- 1 Teelöffel (5 g) Salz
- 1 Teelöffel (3 g) schwarzer Pfeffer, grob gemahlen

Sandwiches:

- 10 weiche Baguette-Brötchen (ca. 1.000 g)
- 30 Scheiben Mozzarella mit geringer Feuchtigkeit (ca. 300 g)
- 3 Tassen (45 g) glatte Petersilie, gezupft
- 10 Zitronenspalten (ca. 300 g)

Zubereitung

Falafel:

1. Linsen und Zwiebeln in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Petersilie, Koriander, Salz, scharfen Pfeffer, Knoblauch und Kreuzkümmel hinzufügen. Verarbeiten, bis alles vermischt, aber nicht püriert ist - die Mischung sollte mehlig erscheinen. Bei Bedarf nach und nach kleine Mengen Mehl hinzufügen.
2. Das Backpulver einstreuen und die Gewürze nach Geschmack anpassen.
3. Die Mischung zu 30 etwa walnussgroßen Kugeln formen, dabei die Hände mit Wasser befeuchten, damit die Falafel-Mischung nicht klebt.
4. Einen Zentimeter Öl in einem tiefen Topf oder Wok auf 180 °C erhitzen. Zur Probe 1 Falafel frittieren. Wenn sie auseinanderbröckeln, etwas Mehl hinzufügen. Die restlichen Falafel goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sauce:

5. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Karotten und Sellerie hinzufügen und bei mittlerer Hitze 4 Minuten lang anbraten, dabei häufig umrühren.
6. Knoblauch, Kreuzkümmel und Tomatenmark hinzufügen und eine weitere Minute kochen, bis es duftet.
7. Kartoffeln, Brühe und Linsen hinzugeben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar und die Kartoffeln gabelhart sind.
8. Mit einem Stabmixer pürieren, bis alles glatt ist, dann abschmecken und nachsalzen.

Sandwiches:

9. Je drei Falafel auf ein geöffnetes Baguette-Brötchen legen. Die Sauce darüber verteilen und drei Scheiben Käse darauf legen.
10. Die Brötchen unter den Grill legen, bis sie getoastet sind und der Käse geschmolzen ist und zu bräunen beginnt.
11. Mit Petersilie und Zitronenspalten garnieren und warm mit zusätzlicher Sauce zum Dippen servieren.

