

Falafel ...

***** nicht histaminarm *****

O.K., eigentlich ist das Rezept gar nicht wirklich histaminlastig. Ich habe es dennoch in diese Kategorie getan, weil viele Probleme mit Hülsenfrüchten (Linsen und Kichererbsen hier im konkreten Fall) haben. Wenn Ihr das aber vertragt, könnt Ihr das Rezept ausprobieren.

Gut, die Tomaten, die man auf den Bildern sieht, könnt Ihr weglassen ☐

Falafel (aus dem Backofen) an schwarzem Reis mit Mandelmus

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für ca. 10 Stück/1-2 Personen:

- 1 Handvoll trockene [Kichererbsen](#)*
- 2 EL trockene rote Linsen

- 1 EL Mandelmus
- etwas [schwarzer Reis](#)* (gibt's im Bioladen, Reformhaus oder gut sortierten Supermarkt) und genug Wasser zum Kochen
- 3 EL Öl
- Salz & Pfeffer
- Curcuma, Kreuzkümmel, (Curry)
- 2 geh. EL Mehl (ich habe Dinkelmehl verwendet)
- 1 geh. EL Kokosmehl (es kann auch nur Kokosmehl verwendet werden, wenn's glutenfrei sein soll)
- 1 geh. TL Sesamsamen
- 1 EL Tahina



Zubereitung:

Linsen und Kichererbsen mindestens 12 Stunden, am besten 24 Stunden, in Wasser einweichen. Zwischendrin 1-2 Mal das Wasser wechseln.

Beides durch ein Sieb abseihen und mit frischem Wasser abwaschen. Tahina hinzugeben und pürieren.

Alle anderen Zutaten hinzugeben und mit den Händen vermengen. Sows wie Kugeln aus dem Teig formen – der Teig klebt etwas.

Im Backofen bei 220 °C ca. 25 Minuten backen. Mit Salat, Mandelmus und frisch gekochtem Reis servieren.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat