Vegane Einkorn-Falafel

Zutaten

150g	Einkorn Speisegetreide
450ml	Wasser
60g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
150g	Zucchini, fein geraspelt
50g	Karotten, fein geraspelt
½ TL	Salz (ca. 3g)
Etw.	Kreuzkümmel
Etw.	Koriander
1 EL	Scharfer Senf
1 EL	Tomatenmark
1 Zehe	Knoblauch, fein gehackt
	Sesamsaat als Knuspermantel
	Öl zum Anbraten

Zubereitung

- **Einkorn kochen:** Das Einkorn gründlich waschen und mit 450 ml Wasser in einen Topf geben. Auf niedriger Stufe 35–40 Minuten köcheln lassen, bis das Korn weich ist und das Wasser aufgenommen wurde.
- **Teig zubereiten:** Die Zucchini, Karotten, das Vollkornmehl, Salz, Gewürze, Senf, Tomatenmark und den gehackten Knoblauch zum gekochten Einkorn geben. Alles gut zu einem homogenen Teig verkneten.
- **Falafel formen:** Aus dem Teig kleine Küchlein formen. Anschließend die Falafel in Sesamsaat wälzen, sodass sie rundherum bedeckt sind.
- **Falafel braten:** Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Falafel darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.
- **Servieren:** Die Falafel am besten mit einem frischen Salat, Antipasti und einem Dip Deiner Wahl servieren.

Tipp: *Besonders lecker dazu passt ein veganer Tsatsiki aus Joghurt, Knoblauch, Salz und Gurken.*