

# Spinat-Falafel mit buntem Avocado Tomaten Salat

\*vegetarisch \*folsäurehaltig

## Zutaten für 2 Portionen Falafeln:

- 350 g Kichererbsen aus der Dose
- 50 g frischer Spinat
- 20 g Petersilie
- 5 EL Kichererbsenmehl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- 1 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Kokosöl

## Zutaten für den Salat:

- Einige bunte Cocktail-Tomaten
- 1 kleine Landgurke
- 1 Avocado
- Basilikum
- Salz, Pfeffer
- Essig, Öl

Folsäure- und eisenhaltige Alternativen zum Spinat:  
Rote Beete und Grünkohl – ideal als Muntermacher.

## Zubereitung:

1. Alle Zutaten für die Falafeln, bis auf das Kokosfett & die Zwiebel, mixen. Dann die halbe Zwiebel würfeln und dem Teig hinzufügen.
2. Den Teig ca. 10 Minuten zum Ruhen in die Ecke stellen. Danach aus dem Teig kleine Kugeln formen.

**Tipp:** Sollte der Teig noch zu „flüssig“ sein, füge noch etwas Kichererbsenmehl hinzu.

3. Jetzt das Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Falafeln darin anbraten bis sie goldbraun sind.
4. Währenddessen können die Zutaten für den Salat kleingeschnitten und miteinander vermengt werden. Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken und mit den Falafeln servieren.

## Tipp:

Mango und Grapefruit verleihen dem Salat eine sommerliche Note und enthalten Vitamin C, dadurch wird die Eisenaufnahme, z. B. aus dem Spinat, im Darm verbessert.

## Keine Lust auf vegetarisch? Thunfisch oder Lachs eignen sich als Beilage.

Sie sind mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren ausgestattet und können damit Entzündungsprozesse eindämmen.

