

DAS REZEPT VON FREITAG, 16.04.2010

# Frühlingsfalafel mit Buchweizenkugeln



**Für 6 Personen**  
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

**Zutaten**

- 12 weisse und grüne Spargeln
- 200 g Buchweizen
- 2 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Maisstärke
- 1 TL Backpulver
- ca. ½ TL Salz
- 1 EL marokkanische Gewürzmischung
- Öl zum Braten, z. B. Erdnussöl
- 6 Pittabrote
- 60 g Brunnenkresse
- 8 EL Joghurt nature

1. Weisse Spargeln vom Kopf weg, grüne im unteren Drittel schälen. Spargeln längs halbieren, die Enden frisch anschneiden. Im Dampf bissfest garen. Abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Inzwischen Buchweizen in reichlich Wasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Abgiessen, abtropfen lassen. Petersilie und Knoblauch hacken. Mit Buchweizen im Cutter zu einer feuchtbröseligen Masse pürieren. Stärke, Backpulver, Salz und Gewürzmischung zugeben. Alles mischen und ca. 30 baumnussgrosse Kugeln formen. In reichlich Öl bei ca. 170 °C schwimmend goldgelb backen. Herausheben, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

3. Backofen auf 250 °C vorheizen. Pittabrote kurz unter fliessendes Wasser halten. Im Ofen ca. 3 Minuten aufbacken. 2 cm vom Brot wegschneiden. Brote mit je 2 Buchweizenkugeln, etwas Brunnenkresse und einigen Spargeln füllen. Mit je ca. 3 weiteren Buchweizenkugeln belegen. Restliche Brunnenkresse und Spargelstücke darauf geben. Mit Joghurt servieren.

Tipp: Statt Buchweizen Weizenkörner verwenden. Kochzeit entsprechend anpassen.

## Nährwerte pro Person

1900 kJ | 460 kcal | Fett: 18 g | Eiweiss: 11 g | Kohlenhydrate: 62 g

## Weitere Rezepte:



DAS REZEPT VON SAMSTAG, 17.04.2010  
**Lammierstück mit Orangen und Banyulssauce**

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON DONNERSTAG, 15.04.2010  
**Gebratene Flunderfilets an Biersauce**

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON MITTWOCH, 14.04.2010  
**Tom Kha Gai**

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON DIENSTAG, 13.04.2010  
**Leichter Spinatsalat mit Knoblauchkrokant**

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VON MONTAG, 12.04.2010  
**Kartoffel-Morchel-Küchlein**

[Rezept lesen](#)

