

ZUTATEN

- 2 Packungen Garden Gourmet Vegane Falafel
- 1 kleiner Blumenkohl
- 50 Gramm Rucola
- 4 EL Kichererbsen
- 3 EL Granatapfelkerne
- 4 Datteln
- 2 EL Walnüsse
- 200ml Joghurt (vegan)
- 2 EL Tahin
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Bund Minze
- 2 Esslöffel Kurkuma



Wenn du Lust auf einen gesunden Salat hast, aber von den üblichen Kombinationen gelangweilt bist, dann ist dies deine Gelegenheit! Probiere diese vegane und arabisch inspirierte Alternative!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung Zutaten

Backofen auf 200°C vorheizen. Den Blumenkohl in kleine gleichgroße Röschen schneiden. In einer Schüssel mit etwas Öl, Kurkuma, Salz und Pfeffer mischen.

2. Zubereitung Zutaten

Die Röschen auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 15 Minuten rösten, bis sie knusprig sind und Farbe bekommen. Die Datteln in Stücke schneiden, die Walnüsse grob hacken und die Kichererbsen abtropfen lassen.

3. Vorbereitung Dressing

Für das Dressing Tahini mit Joghurt vermischen und mit Zitrone würzen.

4. Zubereitung Vegane Falafel

Die Garden Gourmet veganen Falafel nach den Anweisungen auf der Packung zubereiten.

5. Es kann angerichtet werden!

Blumenkohl mit Rucola, Kichererbsen, Datteln und Walnüssen mischen und auf Tellern oder einer Platte verteilen. Die gebackenen Falafel darauf anrichten und mit Granatapfelkernen, Tahini-Dressing und Minze garnieren.

6. Tipp

TIPP GEGEN VERSCHWENDUNG: Die übrig gebliebenen Blumenkohlblätter einfach in einem Pfannengericht verwenden. - Den Salat im Kühlschrank aufbewahren. Den Rucola separat aufbewahren und erst kurz vor der Zubereitung hinzufügen.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE