VEGANE FALAFEL KLASSIK BOWL

ZUTATEN

1 PORTION

30 MIN

MITTEL

1 Pkg. Garden Gourmet Vegane Falafel

200 g Rotkohl

2 TL Salz

1 EL Balsamicoessig

1 EL Olivenöl

1 Römerherz

2 Strauchtomaten

1 halbe Salatgurke

1 halber Bund Koriander

1 halber Bund Minze

2 TL Pfeffer

1 Orange

200 g Sojajoghurt

10 ml Zitronensaft

40 g Mandelsplitter

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zubereitung Rotkohl

Rotkohl waschen, putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Rotkohl in eine große Schüssel geben.
1 TL Salz, Essig und Olivenöl zufügen und mit den Händen kräftig durchkneten.
Römerherz waschen, putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Mit dem Rotkohl vermengen.

2. Vorbereitung Zutaten

Tomaten waschen, trockenreiben, vierteln, Kerne rausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln.
Gurke schälen, vierteln, Kerne herausschneiden und ebenfalls würfeln.
Koriander und Minze von den Stielen zupfen und fein schneiden.
Eine Hälfte der Kräuter mit Tomaten- und Gurkenwürfeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen

3. Zubereitung Orangen

Die Orangen schälen und filetieren. Die Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett rösten.
Inzwischen Joghurt und die andere Hälfte der Kräuter mit dem Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Zubereitung Falafeln

Die Falafeln bei 160 °C Umluft ca. 8 Minuten im Ofen erwärmen.

5. Es kann angerichtet werden!

Alles zusammen anrichten. Mandeln grob hacken und darüber streuen.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE