

ZUTATEN

- 1 Pkg. Garden Gourmet Vegane Falafel
- 140 g Rote Bete
- 1 Avocado
- 1 TL schwarze Sesamkörner
- 200 g Edamame Bohnen
- 1 handvoll Feldsalat
- 10 g veganer Käse
- 4 EL veganer Joghurt
- 1 TL Kreuzkümmel
- Ein paar Radieschen
- 2 EL Pistazien
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zitronenschale
- etwas Zitronensaft
- 1 Limette (Saft und Schale)
- ein paar Stängel Koriander
- 4 EL frische Sojabohnen
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 2 EL Mandeln



Ein Rezept voller Geschmack, Gemüse und Farben! Perfekt für ein köstliches Mittagessen mit unseren veganen Garden Gourmet Falafel.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Für den Rübenhummus

Alle Zutaten für den Rüben-Hummus, wie Rüben, veganer Joghurt, Limetten Saft in einen Mixer geben und mischen, bis eine glatte Konsistenz entsteht.

2. Falafelzubereitung

Die Falafel 6-8 Minuten in einer Pfanne braten.

4. Präsentation der Platte

Feldsalat, Hummus, Radieschen, Pistazien, Mandeln, Sojabohnen und Avocado auf die Teller verteilen. Darauf die Garden Gourmet Vegane Falafel, den schwarzem Sesam und die Joghurtsauce platzieren.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE