VEGETARISCHE FALAFEL POKÉ BOWL

ZUTATEN

2 PORTIONEN | 15 MIN | EINFACH

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 (Rote Bete, Sojabohnen, Kreuzkümmel, Zitronen- schale, Knoblauchpulver, einige Spritzer Zitro- nensaft) in einen Mixer geben und mischen, bis eine glatte Konsistenz entsteht.

2. Joghurt vorbereiten

Für die Joghurtsauce den veganen Joghurt mit dem Saft der ausgepressten Limette mischen.

4. Bowl vorbereiten

Feldsalat, Hummus, Radieschen, Pistazien, Mandeln, Edamame und Avocado auf die Teller verteilen. Darauf die Garden Gourmet vegane Falafel platzieren. Korinader, schwar- zen Sesam und den geriebenen veganen Käse darüber geben.

4. Falafeln braten

Die Falafel 6 bis 8 Minuten in einer Pfanne braten.

5. Servieren

Die Joghurtsauce mit Salz und Pfeffer ab- schmecken, über die Bowl geben oder separat in einem kleinen Schälchen servieren.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE