RAINBOW-BOWL MIT GARDEN GOURMET FALAFEL

ZUTATEN

4 PORTIONEN | 30 MIN | EINFACH

2 Pkg. Garden Gourmet Vegane Falafel

500 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)

1 große Mango

75 g Babyspinat

1 große Süßkartoffel (ca. 400 g)

1 rote Paprikaschote

500 ml vegane Gemüsebrühe

250 g Quinoa

Salz

30 g Kürbiskerne

3 EL Öl

Cayennepfeffer

Curry

1 kleine rote Chilischote

1 Knoblauchzehe

Saft von 1 Limette

2 EL Agavendicksaft

3 EL Olivenöl

1 Beet Brokkolikresse

Gönne dir heute eine bunte Rainbow-Bowl mit frischem Babyspinat, Mango, Quinoa und Garden Gourmet Veganer Falafel. Lass es dir schmecken!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zutaten schneiden

Rote Bete in feine Scheiben schneiden. Mango schälen, vom Stein schneiden und Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Spinat putzen und waschen. Süßkartoffel schälen, waschen und würfeln. Paprika vierteln, entkernen und waschen. Paprika in feine Streifen schneiden.

2. Zubereitung Quinoa

Gemüsebrühe aufkochen. Quinoa und etwas Salz zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 12 Minuten garen.

3. Zutaten braten

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, auskühlen lassen. Kerne grob hacken.
2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfeln darin unter gelegentlichem Wenden 5–7 Minuten anbraten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Herausnehmen.
Paprika im heißen Bratöl 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Herausnehmen.
1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Falafel darin nach Packungsanweisung zubereiten. Mit etwas Curry würzen. Herausnehmen.

4. Zubereitung Vinaigrette

Für die Vinaigrette Chilischote entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili, Knoblauch, Limetten- und Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl darunterschlagen. Brokkolikresse vom Beet schneiden.

5. Es kann angerichtet werden!

Alle Zutaten und Garden Gourmet Falafel separat streifenförmig in jeweils vier Bowls anrichten. Vinaigrette darüber träufeln. Mit Kürbiskernen und Kresse bestreuen.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE