

ZUTATEN

- 1 Packung Garden Gourmet Vegane Falafel
- 125 g Quinoa
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Kopf Römersalat
- 1 große Karotte
- 1 Avocado
- 1 rote Zwiebel
- 1 Limette
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 EL Tahini
- 1 Dose Kichererbsen (130 g Abtropfgewicht)
- ca. 200 ml Sonnenblumenöl oder anderes neutrales Öl
- 1 EL Za'atar (Nahost-Gewürzmischung)



Diese vegane Garden Gourmet Falafel Bowl kann mit übrig gebliebenem Gemüse zubereitet werden und schmeckt köstlich mit deiner selbstgemachten No Waste Tahini Mayonnaise.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zubereitung Mayonnaise

Kichererbsen abgießen, Flüssigkeit aufheben. Anschließend drei große Esslöffel der Kichererbsenflüssigkeit mit dem Handmixer aufschlagen und das Sonnenblumenöl tropfenweise hinzugeben, bis eine Mayonnaise entsteht (je mehr Öl man hinzugibt, desto dickflüssiger wird die Sauce). Dann das Tahini unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2. Zubereitung Kichererbsen

Die rote Zwiebel in Ringe schneiden und zum Marinieren großzügig mit Limettensaft beträufeln. Die Kichererbsen in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit Za'atar bestreuen.

3. Zubereitung Quinoa

Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Dieses kann warm oder kalt nach eigenen Wünschen zubereitet werden.

4. Zutaten schneiden

Schneide die Karotte in dünne Streifen oder mit einem Spiralschneider. Avocado in Scheiben oder Würfel schneiden. Kirschtomaten halbieren.

5. Zubereitung Garden Gourmet Vegane Falafel

Die Garden Gourmet Vegane Falafel nach Packungsanweisung von allen Seiten goldbraun braten. Etwas Salat auf die Schalen verteilen und Quinoa, Gemüse und Falafel rundherum darin verteilen. Mit den Granatapfelkernen garnieren und mit der Tahini-Mayonnaise servieren. Die übrig gebliebene Tahini-Mayonnaise zur späteren Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE