QUINOA-SALAT MIT FALAFEL

ZUTATEN

4 PORTIONEN | 20 MIN | EINFACH

1 Packung Garden Gourmet Vegane Falafel

200 g Quinoa

100 g frischer Babyspinat

1 Frühlingszwiebel

100 g Granatapfelkerne

4 EL natives Olivenöl

1 EL Harissa

etwas Zitronensaft

etwas frische Minze

etwas Granatapfelmelasse

Salz und Pfeffer

Dieser Falafel Salat ist die ideale Wahl für ein leichtes und dennoch sättigendes Abendessen, ein köstliches Mittagessen oder auch, um ihn jederzeit mit Freunden zu teilen und gemeinsam zu genießen! Verwandle deinen klassischen Salat in etwas ganz Besonderes, indem du ihn mit diesem veganen Rezept aufpeppst. Die Kombination aus knusprigen Falafeln, frischem Gemüse und einer würzigen Sauce sorgt für ein Geschmackserlebnis, das nicht nur gesund, sondern auch äußerst schmackhaft ist.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Quinoa kochen

Einige Esslöffel Olivenöl unter die ungekochte Quinoa mischen. Mit kochendem Wasser gemäß dem Rezept auf der Packung übergießen und quellen lassen.

2. Quinoa-Salat-Grundlage zubereiten

Die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und ein paar Blätter Minze abzupfen. Die Quinoa mit einer Gabel auflockern, mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer würzen und Frühlingszwiebel, Minze, Spinat und Granatapfelkerne unterheben.

3. Salat Dressing zubereiten

Das Harissa mit der Granatapfelmelasse, dem Zitronensaft und dem Olivenöl zu einem Dressing verrühren.

4. Alles zusammenstellen und genießen!

Die Garden Gourmet Vegane Falafel nach den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten. Den Salat in eine Schüssel geben. Die Garden Gourmet Vegane Falafel darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Zusätzlich mit dünn geschnittenen Frühlingszwiebeln und Minze garnieren.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE