



Orientalischer Falafel-Salatteller

mit Ofenkarotten, Avocado und Orange



ca. 40min



2 Personen

Was ist vegan, Low-Carb und voll fröhlicher Lebensfreude? Die Antwort findest auf deinem Teller, dem Schauplatz für das gut gelaunte Zusammentreffen von angebratenen Falafeln, nach Kreuzkümmel duftenden Karotten, fruchtigen Orangenstückchen und cremiger Avocado. Keck herausragende Spinatblättchen dienen in Za'atar gerösteten Sonnenblumenkernen als grüne Liegewiese. Hach, kann das Leben nicht immer so einfach sein?

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung¹¹
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Avocado
- 100g Babyspinat
- 1 Packung Falafeln¹¹
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise^{10,12}

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (10), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 907kcal, Fett 75.6g, Kohlenhydrate 40.0g, Eiweiß 14.2g



1. Karotten backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, dem **Kreuzkümmel** und 1/2TL Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Den **ungeschälten Knoblauch** daneben legen und die **Karotten** auf der mittleren Schiene 18-22Min. backen, bis sie gar sind.



4. Salat zubereiten

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** in der Schale kreuzweise einschneiden. Die vorgeschnittenen **Avocadowürfel** mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit dem **Spinat** vorsichtig unter das **Dressing** heben.



2. Kerne anrösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen, dann zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Falafeln anbraten

Die Pfanne auswischen, dann die **Falafeln** mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten.



3. Dressing zubereiten

4TL Olivenöl mit 2TL hellem Essig, 1/2TL Senf, 1/2TL Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **1/2 der Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** schälen und vertikal halbieren. Das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit der **Orangenschale** unter das **Dressing** rühren.



6. Mayo verfeinern

Den **Knoblauch** aus der Schale pressen, mit der **Mayonnaise** und 1TL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren und mit Pfeffer abschmecken. Den **Salat** auf Teller verteilen und die **Ofenkarotten** sowie die **Falafeln** darauf anrichten. Mit der **Knoblauchmayonnaise** beträufeln, mit den **Sonnenblumenkernen** bestreuen und servieren.