



Orientalischer Falafel-Salatteller

mit Ofenkarotten, Avocado und Orange



ca. 40min



3-4 Personen

Was ist vegan, Low-Carb und voll frühlommerlicher 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

- 1 Packung Karotten
- 2 Päckchen Kreuzkümmel
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Avocados
- 200g Babyspinat
- 2 Packungen Falafeln ¹¹
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große 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 890kcal, Fett 72.0g, Kohlenhydrate 42.6g, Eiweiß 14.6g



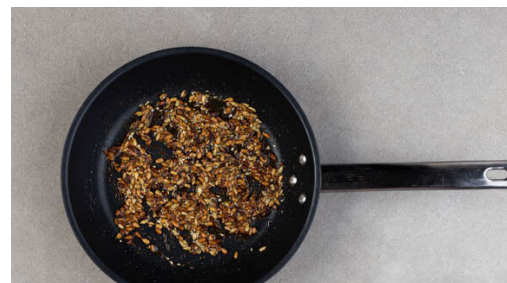
1. Karotten backen

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren oder vierteln und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Mit 4EL Olivenöl, dem **Kreuzkümmel** und 1TL Salz vermengen, auf 2 vorbereitete Backbleche verteilen und den **ungeschälten Knoblauch** daneben legen. Auf der mittleren und unteren Schiene 18-22Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit die Bleche tauschen.



4. Salat zubereiten

Die **Avocados** halbieren, den Kerne 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 großen Pfanne mit 1EL 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 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten.



3. Dressing zubereiten

2EL Olivenöl mit 4TL hellem Essig, 1TL Senf, 1TL Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Schale von 1 Orange** fein abreiben, dann die **Orangen** 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 2TL 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.