



Orientalischer Falafel-Salatteller

mit Ofenkarotten, Avocado und Orange



ca. 40min



2 Personen

Was ist vegan, Low Carb und voller 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?

- 2 Karotten
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Avocado
- 100g Babyspinat
- 1 Packung Falafeln ¹¹
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise

^{10,12}

- ½ TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

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

Energie 907kcal, Fett 75.8g,
Kohlenhydrate 39.4g, Eiweiß 14.2g



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 ½TL Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Den **ungeschälten Knoblauch** dazulegen und die **Karotten** auf der mittleren Schiene 18-22Min. backen, bis sie gar sind.



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.



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.



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



4TL Olivenöl mit 2TL hellem Essig, ½TL Senf, ½TL Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **½ 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.



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 **Mayonnaise** beträufeln, mit den **Sonnenblumenkernen** bestreuen und servieren.