



Orientalischer Salatteller mit extra Falafel

mit Ofenkarotten, Avocado und Orange



30-40min



3-4 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?

- 4 Karotten
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung

- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Avocados
- 200g Babyspinat
- 4 Pck. Falafeln ²

- 1TL Senf ¹
- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1000kcal, Fett 77.5g,
Kohlenhydrate 49.3g, Eiweiß 20.9g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren oder vierteln und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Mit 2EL Olivenöl, dem __ Kreuzkümmel-Koriander-Gewürz__ und 1TL Salz vermengen, auf 2 vorbereitete Backbleche verteilen und den **ungeschälten Knoblauch** dazulegen. Auf der mittleren und unteren Schiene 18-22Min. backen.



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.



Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Mit der **Za'atar-Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen, dann zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Die Pfanne auswaschen, dann die **Falafeln** mit 3EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten. Je nach Größe der Pfanne ggf. in zwei Durchgängen arbeiten.



2EL Olivenöl mit 1EL 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 beide **Orangen** 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, dann mit 4EL veganer 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 **Mayonnaise** beträufeln, mit den **Sonnenblumenkernen** bestreuen und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(5a351309c3b87e4420622c1f0e57efc0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(109f62b74df51103529c262619933f25_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4d14b1b787ec9dd7ebdfa2a60f58688e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6db7b173d29de84b9bc04eedb0173d7b_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**