



Orientalischer Salatteller mit extra Falafel

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 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung

- 1 unbehandelte Orange
- 1 Avocado
- 100g Babyspinat
- 2 Pck. Falafeln ²

- ½TL Senf ¹
- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

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

Senf (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1034kcal, Fett 81.3g,
Kohlenhydrate 49.3g, Eiweiß 20.9g



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 1EL Olivenöl, dem __ Kreuzkümmel-Koriander-Gewürz__ und ½TL Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Den **ungeschälten Knoblauch** dazulegen und die **Karotten** 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 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 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten.



1EL Olivenöl mit ½EL 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, dann mit 2EL veganer 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.