



Orientalischer Falafel-Salatteller

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?

Was du von uns bekommst

- 4 Karotten
- 2 Päckchen Kreuzkümmel
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung²
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Avocados
- 200g Babyspinat
- 2 Packungen Falafeln²

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf¹
- 4EL vegane Mayonnaise
- 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 (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 63.1g, Kohlenhydrate 40.4g, Eiweiß 14.9g



1. Karotten backen

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** und 1TL Salz vermengen, auf 2 vorbereitete Backbleche verteilen und den **ungeschälten Knoblauch** dazulegen. 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 ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 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 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.



6. Sauce zubereiten

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.