



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?

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung²
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Avocado
- 100g Babyspinat
- 1 Packung Falafeln²

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf¹
- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 63.0g, Kohlenhydrate 40.4g, Eiweiß 14.8g



1. Karotten backen

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** 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.



4. Salat zubereiten

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.



2. Kerne anrösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen 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 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten.



3. Dressing zubereiten

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.



6. Sauce zubereiten

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.