



Falafel auf warmem Gemüse-Kartoffelsalat

mit einem Dressing aus Sonnenblumenkernen



30-40min



3-4 Personen

Kartoffelsalate müssen immer kalt sein? Weit gefehlt! Wir servieren heute einen lauwarmen Kartoffelsalat mit geröstetem Ofengemüse und stellen damit unter Beweis, dass auch warme Salate ein absoluter Volltreffer sein können. Zu den Kartoffeln gesellen sich knusprig gebratene Falafeln, Paprika, Auberginen und ein kreatives, wohlschmeckendes Dressing aus knackig gebräunten Sonnenblumenkernen. Ziemlich heiß!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 große Auberginen
- 2 Pck. festkochende Kartoffeln
- 25g Sonnenblumenkerne
- 2 Pck. Falafeln¹
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Falls zwei Bleche verwendet werden, diese je nach Ofenart ggf. nach der Hälfte der Backzeit tauschen.

Allergene

Sesamsamen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 712kcal, Fett 44.2g, Kohlenhydrate 59.7g, Eiweiß 15.2g



1. Gemüse rösten

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Paprika** entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Auberginen** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche mit 3EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und im Ofen 25-30Min. rösten.



4. Falafeln braten

Die **Falafeln** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2-3Min anbraten, bis sie gut durchgewärmt und goldbraun sind. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



2. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** in 2-3cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen.



5. Fertigstellen & servieren

½ Knoblauchzehe (oder mehr nach Geschmack) fein reiben. Den Knoblauch mit 2EL Mayonnaise und 2-3EL Wasser verrühren. Die **Kartoffeln** mit dem **Röstgemüse** und dem **Dressing** vermengen, ggf. etwas **Kochwasser** zugeben. Den **Gemüse-Kartoffelsalat** mit den **Falafeln** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** bestreut servieren, die Knoblauchmayo dazu reichen.



3. Dressing zubereiten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2-4Min. rundum leicht braun anrösten. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne beiseitestellen und die **Sonnenblumenkerne** in einem hohen Gefäß mit 150ml Wasser, 2EL Essig und ½TL Salz mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren.



6. Knoblauchbrot

Wenn du ein paar dicke Scheiben Brot mit etwas Olivenöl beträufelst, mit einer Knoblauchzehe einreibst und dann im Ofen goldbraun röstest, hast du im Handumdrehen köstliches Knoblauchbrot gezaubert: Es passt hervorragend zu vielen Gerichten und natürlich auch zu unserem heutigen Rezept.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**