



Falafel auf warmem Gemüse-Kartoffelsalat

mit einem Dressing aus Sonnenblumenkernen



30-40min



2 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!

- 1 Paprika
- 1 große Aubergine
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Pck. Falafeln ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 1EL vegane Mayonnaise
- Salz
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Energie 746kcal, Fett 48.0g,
Kohlenhydrate 59.8g, Eiweiß 15.2g



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 **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und im Ofen 25-30Min. rösten.



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.



Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen 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 100ml Wasser, 1EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren.



Die **Falafeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2-3Min anbraten, bis sie gut durchgewärmt und goldbraun sind. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



½ Knoblauchzehe (oder mehr nach Geschmack) fein reiben. Den Knoblauch mit 1 EL Mayonnaise und 1–2 EL 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.



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.

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