MARLEY SPOON

Orientalischer Falafel-Salatteller

mit Ofenkarotten, Avocado und Orange

30-40min 6 Portionen

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

- 6 Karotten
- 3 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 3 Knoblauchzehen
- 75g Sonnenblumenkerne
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [2]
- 2 unbehandelte Orangen
- 4 Avocados
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 3 Pck. Falafeln [2]

Was du zu Hause benötigst

- 1½TL Senf [1]
- 6EL 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.

Kochtipp
Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Backzeit tauschen.

Allergene
Enthält: **Senf** (1), **Sesamsamen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Gluten, Milch, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Detaillierte Informationen zu den Zutaten marleyspoon.de

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 6EL Olivenöl, dem **Kreuzkümmel-Koriander-Gewürz** und 1TL Salz vermengen, auf 2 vorbereitete Backbleche verteilen und den **ungeschälten Knoblauch** dazulegen. Auf der mittleren und unteren Schiene 18–22Min. backen.

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 **Za'atar-Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen, dann zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3. Dressing zubereiten

3EL Olivenöl mit 1½EL hellem Essig, 1½TL Senf, 1½TL 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.

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.

5. Falafeln anbraten

Die Pfanne auswischen, dann die **Falafeln** mit 2EL Olivenöl ggf. portionsweise bei starker Hitze in ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten.

6. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** aus der Schale pressen, dann mit 6EL veganer Mayonnaise und 3TL 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.