

ZUTATEN

- 2 Packungen Garden Gourmet Falafel
- 1 kleiner Blumenkohl
- 50 g Rucola
- 4 EL Kichererbsen
- 3 EL Granatapfelkerne
- 4 Datteln
- 2 EL Walnüsse
- 200 ml Joghurt (vegan)
- 2 EL Tahini
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Bund Minze
- 2 EL Kurkuma

ZUBEREITUNGSTIPPS

No-Waste Tipp

Du kannst den Salat länger haltbar machen, wenn du den Rucola separat aufbewahrst und erst kurz vor dem Anrichten dazugibst.



Lust auf einen gesunden Salat? Dann probiere diese vegane und arabisch inspirierte Alternative mit Garden Gourmet Falafeln.

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl zubereiten

Backofen auf 200°C vorheizen. Den Blumenkohl in kleine gleichmässige Röschen schneiden und in einer Schüssel mit Öl, Kurkuma, Salz und Pfeffer mischen.

2. Gemüse zubereiten

Den Blumenkohl auf ein Backblech legen und für ca. 15 Minuten im Ofen rösten, bis er knusprig und farbig ist. Die Datteln in Stücke schneiden, die Walnüsse grob hacken und die Kichererbsen abtropfen lassen.

3. Dressing zubereiten

Für die Vinaigrette das Tahini mit dem Joghurt verrühren und mit Zitrone abschmecken.

4. Falafel kochen

Garden Gourmet Falafel nach Packungsanweisung zubereiten.

5. Salat anrichten

Blumenkohl mit Rucola, Kichererbsen, Datteln und Walnüssen mischen und auf Tellern oder einer Platte verteilen. Die gekochten Falafel darauf anrichten und mit Granatapfelkernen, Tahini-Dressing und Minze garnieren.

FINDE WEITERE REZEPTE AUF [GARDENGOURMET.CH/DE](https://gardengourmet.ch/de)