

ZUTATEN

- 1 Packung Garden Gourmet Falafel
- 125g Quinoa
- 100 g Cherry-Tomaten
- 1 kleiner Lattich
- 1 grosses Rüebli
- 1 Avocado
- 1 rote Zwiebel
- 1 Limette
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 EL Tahini
- 1 Dose Kichererbsen (130 g Abtropfgewicht)
- etwa. 200 ml Sonnenblumenöl oder anderes neutrales Öl
- 1 EL Za'atar (Nahostliche Gewürzmischung)

ZUBEREITUNGSTIPPS

No-Waste Tipp

Das ist das perfekte Rezept, um deinen Kühlschrank zu leeren. Du kannst jede Art von Gemüse, das du noch in deinem Kühlschrank hast, für diese Bowl verwenden. Darüber hinaus ist Tahini-Mayonnaise eine grossartige Möglichkeit, Kichererbsenflüssigkeit zu verwenden, anstatt sie wegzuworfen.



Diese vegane Falafel Bowl kann mit Gemüseresten zubereitet werden und schmeckt köstlich mit der No-Waste Tahini-Mayonnaise.

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen-Tahini-Sauce zubereiten

Kichererbsen abgiessen, Flüssigkeit auffangen. 3 EL Kichererbsenflüssigkeit mit dem Handrührgerät aufschlagen und das Sonnenblumenöl tropfenweise hinzugeben, bis eine Mayonnaise entsteht (je mehr Öl man hinzugibt, desto dickflüssiger wird die Sauce). Dann das Tahini unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2. Zwiebeln und Kichererbsen zubereiten

Die rote Zwiebel in Ringe schneiden und zum Marinieren grosszügig mit Limettensaft beträufeln. Die Kichererbsen in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit Za'atar bestreuen.

3. Quinoa kochen

Quinoa nach Packungsanweisung kochen und nach Belieben warm oder gekühlt servieren.

4. Gemüse zubereiten

Das Rüebli in dünne Streifen und die Avocado in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Cherry-Tomaten halbieren.

5. Falafel kochen und anrichten

Garden Gourmet Falafel nach Packungsanweisung von allen Seiten goldbraun braten. Etwas Salat in den Bowls verteilen und Quinoa, Gemüse und Falafel ringsherum verteilen. Mit Granatapfelkernen garnieren und mit Tahini-Mayonnaise servieren. Übrig gebliebene Tahini-Mayonnaise zur späteren Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

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