

ZUTATEN

- 2 Verpackungen Garden Gourmet Veggie Balls
- 1 kleiner Blumenkohl
- 50 g Rucola
- 4 Esslöffel Kichererbsen
- 3 Esslöffel Granatapfelkerne
- 4 Datteln
- 2 Esslöffel Walnüsse
- 200 ml Joghurt (vegan)
- 2 Esslöffel Tahini
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Bund Minze
- 2 Esslöffel Kurkuma

ZUBEREITUNGSTIPPS

Tipp um Abfall zu vermeiden

Übrig gebliebene Blumenkohlblätter in einer Bratpfanne anbraten. Du kannst den Salat auch gut lagern, wenn du den Rucola beiseite legst und erst kurz vor der Verwendung dazugibst.



Wenn du Lust auf einen gesunden Salat hast, aber die üblichen Kombinationen satt hast, ist dies die Gelegenheit, ein neues Rezept zu entdecken! Hier findest du eine arabisch inspirierte und vegetarische Alternative!

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl schneiden

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

2. Blumenkohl rösten und übrige Zutaten bereitstellen

Blumenkohl Röschen auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 15 Minuten rösten, bis sie knusprig sind. Die Datteln in Stücke schneiden, die Nüsse grob hacken und die Kichererbsen abtropfen lassen.

3. Vinaigrette zubereiten

Für die Vinaigrette Tahini mit Joghurt verrühren und mit Zitrone würzen.

4. Garden Gourmet Veggie Balls kochen

Garden Gourmet Veggie Balls nach Packungsanweisung kochen.

5. Anrichten und Garnieren

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

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