

ZUTATEN

🌿 4 PORTIONEN

🕒 10 MIN

👤 EINFACH

1 Packung Garden Gourmet
Vegane Falafel
1 rote Zwiebel
2 Salatgurke
1 Packung Feldsalat
1 Limette
200g grüner Humus
1 TL Za-tar

Saftige vegane Bällchen, frisches Gemüse und cremiger grüner Hummus – dieses Rezept mit Garden Gourmet Veganen Falafel ist ein leckerer pflanzlicher Genuss. Die Kombination aus würzigen Falafeln und dem frischen Hummus bietet einen ausgewogenen Geschmack, der sowohl sättigend als auch gesund ist. Ideal für eine schnelle Mahlzeit oder als Snack.

TIPPS

Geschmack abstimmen

Probiere den Hummus und die Falafeln, um sicherzustellen, dass sie gut gewürzt sind. Je nach Geschmack kannst du die Gewürze nach Belieben anpassen, um die Aromen zu intensivieren und das Gericht perfekt abzustimmen. Eine kleine Anpassung kann oft den Unterschied machen, sodass das Ergebnis genau deinen Vorlieben entspricht.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Falafeln anbraten

Die Zwiebel schälen, halbieren und die Hälften in dünne Keile oder halbe Ringe schneiden. Großzügig mit Limettensaft beträufeln und eine Zeit lang marinieren lassen. Die Veganen Bällchen nach den Anweisungen auf der Packung braten.

2. Servieren und genießen

Die Salatgurke in Scheiben schneiden. Eine dicke Schicht Hummus auf einen Teller geben. Etwas Feldsalat und anschließend die veganen Bällchen verteilen. Mit Gurkenscheiben, roten Zwiebeln und Minze garnieren und mit Za-tar bestreuen.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**