

ROTE BETE FALAFEL SALAT MIT TAHINI DRESSING

ZUTATEN

 2 PORTIONEN

 20 MIN

 EINFACH

1 Packung Garden Gourmet Rote Bete Falafel
80 g Rucola
1/2 Zucchini
50 g Feta-Käse
100 g Mango
10 g Sonnenblumenkerne
10 g Sesam
2 Fladenbrote (Pita)
2 EL Tahini-Paste
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig
1 Knoblauchzehe
1 TL Senf
1 TL Honig oder Agavendicksaft
Etwas Salz und Pfeffer

Der perfekte farbenfrohe Salat für den Sommer! Mit unseren Garden Gourmet Rote Bete Falafel und frischer Mango verfeinert ist dieser Salat eine einfache Lösung für ein schnelles und leckeres Gericht.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zucchini und Rote Bete Falafel zubereiten

Die Zucchini würfeln und in einer Pfanne mit ½ EL Öl anbraten. In der Zwischenzeit die Rote Bete Falafel nach Packungsanweisung zubereiten. Das Pitabrot für 4-5min in den Backofen geben.

2. Dressing zubereiten

In einer kleinen Schüssel Tahini-Paste, Öl, Balsamicoessig, Senf, Honig, Wasser, geriebenen Knoblauch und etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und abschmecken.

3. Salat vorbereiten

In einer großen Schüssel Rucola mit Sesam, Sonnenblumenkernen und dem Dressing vermischen. Anschließend Mango und Feta würfeln.

4. Fertigstellen & genießen

Den Salat auf einem großen Teller anrichten. Die Zucchiniwürfel, Rote Bete Falafel, Mango- und Fetawürfel darauf verteilen, das Pita Brot dazulegen und genießen!

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