

**PRODUKTE** 2 PORTIONEN 15 MIN EINFACH

1 Pkg. Garden Gourmet Vegane Falafel  
140 g Rote Bete  
1 Avocado  
1 TL schwarze Sesamkörner  
200 g Edamame Bohnen  
1 handvoll Feldsalat  
10 g veganer Käse  
4 EL veganer Joghurt  
1 TL Kreuzkümmel  
Ein paar Radieschen  
2 EL Pistazien  
½ TL Knoblauchpulver  
1 TL Zitronenschale  
etwas Zitronensaft  
1 Limette (Saft und Schale)  
ein paar Stängel Koriander  
4 EL frische Sojabohnen  
1 Prise Salz und Pfeffer  
2 EL Mandeln

Ein Rezept voller Geschmack, Gemüse und Farben! Perfekt für ein köstliches Mittagessen mit unseren veganen Garden Gourmet Falafel.

**EMPFOHLENE ZUBEREITUNG****1. Für den Rübenhummus**

Alle Zutaten für den Rüben-Hummus (Rote Bete, Sojabohnen, Kreuzkümmel, Zitronenschale, Knoblauchpulver, einige Spritzer Zitronensaft) in einen Mixer geben und mischen, bis eine glatte Konsistenz entsteht.

**2. Joghurt vorbereiten**

Für die Joghurtsauce den veganen Joghurt mit dem Saft der ausgepressten Limette mischen.

**4. Bowl vorbereiten**

Feldsalat, Hummus, Radieschen, Pistazien, Mandeln, Edamame und Avocado auf die Teller verteilen. Darauf die Garden Gourmet vegane Falafel platzieren. Korinader, schwarzen Sesam und den geliebten veganen Käse darüber geben.

**4. Falafeln braten**

Die Falafel 6 bis 8 Minuten in einer Pfanne braten.

**5. Servieren**

Die Joghurtsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Bowl geben oder separat in einem kleinen Schälchen servieren.

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