

SCHICHTSALAT „SPRING AWAKE“ MIT FALAFEL

ZUTATEN

 4 PORTIONEN

 25 MIN

 EINFACH

2 Pkg. Garden Gourmet Vegane Falafel
1 kleine Salatgurke
2 Möhren (ca. 250 g)
1 kleiner Römersalat
1 Bund Radieschen
2 EL Öl
Salz
Kreuzkümmel
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 EL heller Balsamico-Essig
1 TL Zucker
Pfeffer
3 EL Olivenöl
1/2 Beet Kresse

Wenn du ein Fan von Meal-Prep bist, dann ist dieses Rezept ideal für dich! Dieser Schichtsalat "spring awake" mit Falafel ist perfekt als kleine Mahlzeit für zwischendurch - Einfach zubereitet und super lecker!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zutaten schneiden

Salatgurke putzen, waschen und längs halbieren. Gurke in Scheiben schneiden. Möhren schälen, waschen und in feine Stifte schneiden. Römersalat putzen, waschen und Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

2. Garden Gourmet Falafel zubereiten

Öl in einer Pfanne erhitzen. Garden Gourmet Vegane Falafel darin nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Herausnehmen.

3. 3. Zubereitung Dressing

Für das Dressing Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken. Beides mit Essig, 1 EL kaltem Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Olivenöl unterrühren.

4. 4. Es kann angerichtet werden!

Kresse vom Beet schneiden. Vorbereitete Zutaten und Garden Gourmet Vegane Falafel in Gläser (z. B. Weck-Gläser für unterwegs) schichten. Dressing darüber gießen. Mit Kresse bestreuen und servieren

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