

ZUTATEN 2 PORTIONEN 30 MIN EINFACH

1 Packung Garden Gourmet
Vegane Falafel

250 g Vollkornreis

50 g Sojabohnen

1/2 Paprika (rot)

40 g Haselnüsse (geröstet)

40 g Leinsamen (geschrotet)

100 g Wildkräutersalat

1/2 Mango

1 Schale Gartenkresse

200 g Joghurt oder vegane
Joghurtalternative

1 Limette

Sriracha Sauce

Salz und Pfeffer

TIPPS**Geschmacksintensität
anpassen**

Passe die Menge der Sriracha
Sauce an, um die Schärfe der
Saucen nach Ihrem Geschmack
anzupassen.

Genieße unser vielseitiges und leckeres Rezept "Vegane Falafel Bowl" mit fruchtiger Mango und den herzhaften Garden Gourmet Veganen Falafeln. Dieses Gericht ist nicht nur eine geschmackliche Bereicherung für Veganer, sondern auch für alle, die gerne mal etwas Neues ausprobieren möchten. Die harmonische Kombination aus süßer Mango, frischem Gemüse und den würzigen Falafeln sorgt für ein ausgewogenes Geschmackserlebnis, das selbst Nicht-Veganer begeistert. Perfekt für ein gesundes Mittag- oder Abendessen, das im Handumdrehen zubereitet ist!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG**1. Zubereitung Reis**

Den Reis in Salzwasser kochen und kalt abspülen.

2. Zubereitung Vegane Falafel

Die Garden Gourmet Vegane Falafel wie auf der Packung beschrieben zubereiten.

3. Vorbereitung Zutaten

Die Sojabohnen kurz in Salzwasser kochen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Mango und Paprika in kleine Würfel schneiden.

4. Zubereitung Saucen

Jeweils aus 100 g Joghurt (oder vegane Joghurtalternative) mit dem Saft und der Schale der Limette sowie mit der Sriracha Sauce zwei Saucen anrühren.

5. Es kann angerichtet werden!

Den Reis in Schüsseln verteilen und darauf die restlichen Zutaten anrichten. Mit den beiden Saucen und der Gartenkresse garnieren.

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