Difficulty
Mittel
Duration
35 min
Serving
2

Vegane 'Left over' Bowl mit Falafel

Ob mit selbstgemachten Falafel oder gekauften - mach' diese Bowl zu DEINER Bowl, indem du flexibel Zutaten verwendest, die du noch zu Hause hast.

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen
- 200 ml THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 EL Sesampaste
- 1 rote Zwiebel
- 1 Limette, unbehandelt
- 10 g Ras el al nut (Gewürzmischung)
- 125 g Quinoa
- 1 große Karotte
- 1 Avocado
- 100 g Tomate(n)
- 200 g Kopfsalat frisch mit Küchenabfall
- 2 EL Granatapfel
- 1 Packung vegane Falafel (z. B. von GARDEN GOURMET)

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Kichererbsen zubereiten

   10min

Kichererbsen abgießen, Flüssigkeit aufheben. Drei große Esslöffel der Kichererbsenflüssigkeit mit dem Handmixer aufschlagen und das Sonnenblumenöl tropfenweise hinzugeben, bis eine Mayonnaise entsteht (je mehr Öl man hinzugibt, desto dickflüssiger wird die Sauce). Dann Tahini unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2. Weitere Vorbereitungen

   5min

   Rote Zwiebel in Ringe schneiden und zum Marinieren großzügig mit Limettensaft beträufeln. Die Kichererbsen in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit Za'atar bestreuen.

3. Quinoa kochen

   10min

   Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Dieses kann warm oder kalt nach eigenen Wünschen zubereitet werden.
   Währenddessen die Karotten in dünne Streifen schneiden oder mit einem Spiralschneider. Avocado in Scheiben oder Würfel schneiden. Kirschtomaten halbieren.

4. Falafel zubereiten

   10min

   Vegane Falafel (z.B. von Garden Gourmet) nach Packungsanweisung von allen Seiten goldbraun braten. Etwas Salat auf die Schalen verteilen und Quinoa, Gemüse und Falafel rundherum darin verteilen. Mit den Granatapfelkernen garnieren und mit der Tahini-Mayonnaise servieren. Die übrig gebliebene Tahini-Mayonnaise zur späteren Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps

Reste her!

Hier kann auch Gemüse verwendet werden, welches ‚noch weg muss'. Super fürs Klima, weil weniger Lebensmittelverschwendung.

Avocado - ja oder nein?

Avocados sind umstritten wegen ihres langen Transportwegs und Wasserverbrauch beim Anbau – bewusster Genuss ist daher nicht verkehrt. Wenn du ganz auf sie verzichten möchtest und trotzdem noch einen anderen Geschmack in die Bowl bekommen möchtest, kannst du das auch über andere Zutaten hinbekommen, die du vielleicht noch zu Hause hast, wie z. B. Nüsse, Kerne oder Oliven.

Nährwerte anzeigen

Energie	1590.8 kcal
Fett	124.3 g
Gesättigte Fette	14.4 g
Kohlenhydrate	88.5 g
Zucker	16.6 g
Ballaststoff	21.4 g
Protein	25.2 g
Natrium	267.8 mg

Alle Angaben pro Portion