QUINOA-SALAT MIT FALAFEL

4 PORTIONEN | 20 MIN | EINFACH

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet Falafel

200 g Quinoa

100 g frischer Spinat

1 Frühlingszwiebel

100 g Granatapfelkerne

etwas Granatapfel Saft

4 EL natives Olivenöl extra

1 EL Harissa

etwas Zitronensaft

etwas frische Minze

Salz und Pfeffer

Dieser Falafelsalat ist perfekt für eine leichte Mahlzeit, zum Teilen mit Freunden oder der Familie! Peppe deinen üblichen Salat mit diesem veganen Rezept auf!

ZUBEREITUNG

1. Quinoa kochen

Mit den Fingerspitzen ein paar Esslöffel Olivenöl in die ungekochte Quinoa rühren. Mit kochendem Wasser aufgiessen und einweichen lassen.

2. Quinoa-Salatbasis zubereiten

Die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Quinoa mit einer Gabel lösen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit Frühlingszwiebel, Minzeblätter, Spinat und Granatapfelkernen vermengen.

3. Dressing zubereiten

Harissa mit Granatapfelsaft, Zitronensaft und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren.

4. Falafel kochen und Salat servieren

Die Garden Gourmet Falafel nach Packungsanweisung anbraten. Den Salat in eine Schüssel geben. Die Falafel darüber geben und mit dem Dressing beträufeln. Zusätzlich mit geschnittenen Frühlingszwiebeln und Minze garnieren.

FINDE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.CH/DE