


Bunte Falafel Bowl mit Wurzelgemüse

dazu Radieschen-Tomaten-Salat und Tahinidip

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 639 kcal • Tag 3 kochen



-  vegane Kichererbsen-Falafel
-  Karotte
-  Gewürzmischung „Hello Dukkah“
-  Tomate
-  Petersilie
-  Zitrone, gewachst
-  Joghurt
-  Tahini-Paste
-  Salatmischung
-  Radieschen
-  Pastinake
-  frische Rote Beete



thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Honig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Kichererbsen-Falafel (15)	240 g	360 g	480 g
Karotte DE	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ (3 9)	2 g	2 g	4 g
Tomate DE	2	3	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Joghurt (7)	100 g	150 g	200 g
Tahini-Paste (3)	25 g	25 g	50 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Radieschen DE	100 g	150 g	200 g
Pastinake DE	180 g	360 g	360 g
frische Rote Beete DE	150 g	150 g	300 g
Olivenöl*, Honig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	2672 kJ/639 kcal
Fett	4,20 g	29,41 g
– davon ges. Fettsäuren	0,68 g	4,78 g
Kohlenhydrate	9,90 g	69,42 g
– davon Zucker	4,63 g	32,46 g
Eiweiß	2,55 g	17,86 g
Salz	0,290 g	2,033 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: (3) Sesam (7) Milch (einschließlich Laktose) (9) Weizen (15)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien UY: Uruguay RS: Serbien AR: Argentinien TR: Türkei



1 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Karotte nach Belieben schälen und in 1 cm dünne und 5 cm lange Stifte schneiden.

Pastinake schälen und in 1 cm dünne und 5 cm lange Stifte schneiden.

Rote Beete schälen und in 1 cm dünne und 5 cm lange Stifte schneiden.

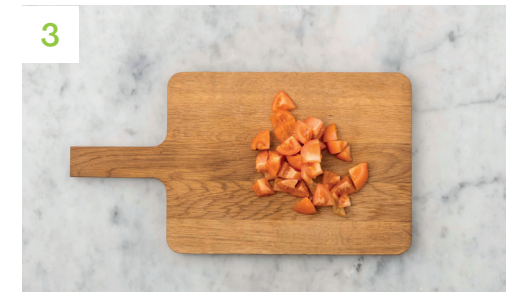


2 Gemüse backen

Gemüestifte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zusammen mit „**Hello Dukkah**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Alles zusammen für 25 – 30 Min. im Ofen backen.

In den letzten 10 Min. der Garzeit **Falafel** mit auf das Backblech geben.

Währenddessen fortfahren.



3 Kleinigkeiten

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomate** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

Zitrone in 6 [9 | 12] Spalten schneiden.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Strunk der **Radieschen** entfernen.



4 Für den Salat

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Radieschen, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

Dressing in eine große Schüssel umfüllen, **Tomatenwürfel** und **Salatmischung** zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren vermischen.



5 Für den Dip

Joghurt, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Tahini**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 3,5** zu einem **Dip** vermengen.



6 Anrichten

Radieschensalat auf einem tiefen Teller verteilen und die **Gemüesticks** sowie die **Falafel** daneben anrichten.

Nach Belieben mit dem **Dip** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

