

# Bunte Falafel Bowl mit Wurzelgemüse

dazu Radieschen-Tomaten-Salat und Tahinidip

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 639 kcal • Tag 3 kochen

23



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



**Gut im Haus zu haben**  
Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel 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) (15) Weizen

(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



## Kleine Vorbereitung

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.



## Gemüse backen

**Gemügestifte** 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.

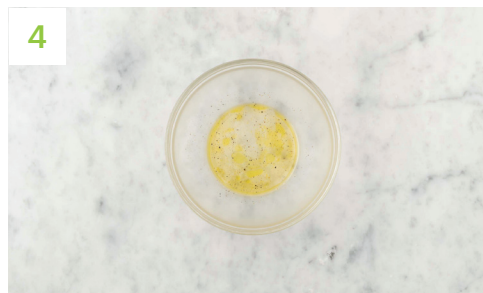
In den letzten 10 Min. der Garzeit **Falafel** mit auf das Backblech geben.



## Für den Dip

**Zitrone** in 6 [9 | 12] Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** zusammen mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Tahini**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** vermengen.



## Für das Dressing

In einer großen Schüssel den **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** zusammen mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.



## Für den Salat

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomate** in 0,5 cm breite Spalten schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und grob hacken.

Strunk der **Radieschen** entfernen und **Radieschen** in feine Scheiben schneiden.

Alles zusammen mit der **Salatmischung** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.



## Anrichten

**Petersilienalat** auf einem tiefen Teller verteilen und die **Makalistics** 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>

