

## Veggie-Falafel-Bowl

Ergibt 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

### Zutaten:

- 2 Packungen Bauckhof Falafel
- 400 g Süßkartoffeln
- 3 EL Rapsöl
- 150 g Salatblätter  
(z. B. Mini-Mangold, Baby-Spinat, Feldsalat)
- 200 g Cocktailtomaten
- 100 g Radieschen
- 100 g Gurke
- 1 Avocado
- 200 g Sojajoghurt Natur
- ½ Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Sesam
- 1 Beet Gemüsekresse



### Zubereitung:

1. Die Falafelmischungen in eine Schüssel geben und mit 300 ml kochendem Wasser übergießen. Gut vermengen, ca. 15 Minuten quellen lassen.
2. Süßkartoffeln schälen, klein schneiden, mit 1 EL Rapsöl vermengen und im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen, danach leicht salzen.
3. Salat putzen, waschen, trocken schleudern. Tomaten, Radieschen und Gurke waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Avocado von Stein und Schale lösen und klein schneiden.
4. Sojajoghurt mit Saft der Zitrone verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Falafelmasse kleine Kugeln formen und diese in restlichem Rapsöl (2 EL) knusprig braten.
5. Salat mit Gemüse, Avocado und gerösteten Süßkartoffeln in Schüsseln anrichten, Falafelbällchen zugeben und mit Sesam bestreuen. Mit Joghurtsauce und nach Belieben Gemüsekresse garniert servieren.