

Falafel mit Linsen-Papaya-Salat und Minz-Joghurt

Zutaten

- 200 g rote Linsen
- 1 TL MAGGI Bio Gemüse Bouillon
- 500 ml Wasser
- 250 g Papaya
- 250 g Salatgurken
- 200 g Kirschtomaten
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 50 g Rucola
- 3 EL Limettensaft
- 6 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 3 EL Soja Sauce
- 2 TL Honig
- 5 Stängel Minze
- 90 g Joghurt
- 1 Limette(n), unbehandelt
- 1 large Garden Gourmet Falafel (klassik)

Zubereitung

- Linsen mit MAGGI Ideen vom Wochenmarkt, Gemüse Bouillon in kochendem Wasser nach Packungsangabe bissfest kochen.
- 2. Papaya schälen, halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und in Würfel schneiden. Salatgurken putzen, waschen und in Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Rucola putzen, waschen und etwas zerkleinern.
- 3. Limettensaft, 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl, Soja Sauce und Honig zu einem Dressing verrühren. Mit allen Salatzutaten, außer dem Rucola, vermengen und 1 Stunde durchziehen lassen, dann den Rucola untermengen.
- 4. Minze waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Mit Joghurt, Abrieb von einer Limette und Honig verrühren.
- 5. Kurz vor dem Servieren 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl in einer Pfanne heiß werden lassen und Garden Gourmet Falafel darin ca. 5 Min. rundherum anbraten. Linsensalat mit Joghurtdip und gebratenen Falafelbällchen servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 50 g

Energie 504 kcal

Fett 24 g Protein 19 g (L) 24 Minuten

4 Portionen