

# HOKKAIDO KÜRBISSPALTEN MIT FELDSALAT, KÜRBISKERNEN UND FALAFEL

## ZUTATEN

16 Stk. Garten Gourmet Vegane Falafel

1/2 Hokkaido-Kürbis

200g Feldsalat

1 EL Kürbiskerne (geröstet)

50 ml Kürbisöl

25 ml Apfelessig

100 g Crème fraîche oder vegane Alternative

1 Limette

10 Kirschtomaten (bunt)

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver (nach Bedarf)

 2 PORTIONEN

 40 MIN

 EINFACH

## ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG

### 1. Vorbereitung Kürbis

Den Kürbis waschen, in Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Anschließend leicht mit Olivenöl benetzen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Bei 170 Grad ca. 15 Minuten backen.

### 2. Zubereitung Falafel

Die Garten Gourmet Vegane Falafel wie auf der Packung beschrieben zubereiten.

### 3. Vinaigrette anrühren

Aus Kürbisöl, Apfelessig, Salz, Essig und Zucker eine Vinaigrette anrühren und damit kurz vor dem Servieren den Feldsalat anmachen.

### 4. Sauce zubereiten

Crème fraîche oder vegane Alternative mit dem Saft und der Schale der Limette würzen.

### 5. Es kann angerichtet werden!

Die Sauce kreisförmig auf die Teller geben, danach den Kürbis, den Feldsalat und die Falafel hinzufügen. Abschließend die Kürbiskerne und die geviertelten Kirschtomaten obenauf platzieren.

**ENTDECKE WEITERE REZEPTE AUF  
GARDENGOURMET.DE**