

ZUTATEN

12 Stück Garten Gourmet Vegane Falafel
250 g Vollkornreis
200 g Joghurt oder vegane Joghurtalternative
50 g Sojabohnen
1/2 Paprika (rot)
40 g Haselnüsse (geröstet)
40 g Leinsamen (geschrotet)
100 g Wildkräutersalat
1/2 Mango
1 Schale Gartenkresse
1 Limette
Sriracha Sauce
Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG

1. Zubereitung Reis

Den Reis in Salzwasser kochen und kalt abspülen.

2. Zubereitung Vegane Falafel

Die Garden Gourmet Vegane Falafel wie auf der Packung beschrieben zubereiten

3. Vorbereitung Zutaten

Die Sojabohnen kurz in Salzwasser kochen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Mango und Paprika in kleine Würfel schneiden.

4. Zubereitung Saucen

Jeweils aus 100 g Joghurt (oder vegane Joghurtalternative) mit dem Saft und der Schale der Limette sowie mit der Sriracha Sauce zwei Saucen anrühren.

5. Es kann angerichtet werden!

Den Reis in Schüsseln verteilen und darauf die restlichen Zutaten anrichten. Mit den beiden Saucen und der Gartenkresse garnieren.

ENTDECKE WEITERE REZEPTE AUF [GARDENGOURMET.DE](https://www.gardengourmet.de)