



VEGANE FALAFEL BOWL

VEGAN FALAFEL BOWL

ca, 4,87€ für zwei Portionen

Zutaten Blackened Tofu

1 Block Tofu
2 EL Paprikapulver
2 TL schwarzer Pfeffer
½ TL Salz
1 Knoblauchzehe
1 TL Zwiebelpulver
¼ TL Cayenne Pfeffer
3 EL getrocknete Kräuter

Zutaten Bowl

1 Packung Falafelmischung
200g Edamame (optional)
1 Avocado
1 Mango
¼ Rotkohl
6-7 Champions
1 rote Paprika
¼ Salatgurke
2 Karotten
2 Frühlingszwiebel
200g Quinoa
Gemüsebrühe
100g Kokosflocken
½ Zitrone
250ml veganer Joghurt
50g Sesam
Salz und Pfeffer

Ingredients Blackened Tofu

1 block of tofu
2 tbsp paprika
2 tsp black pepper
½ tsp salt
1 garlic clove
1 tsp onion powder
¼ tsp cayenne pepper
3 tbsp dried herbs

Ingredients Bowl

1 package falafel mix
2 cups edamame (optional)
1 avocado
1 mango
¼ red cabbage
6-7 mushrooms
1 red bell pepper
¼ cucumber
2 carrots
2 scallions
2 cups quinoa
vegetable broth
½ cup coconut flakes
½ lemon
2 cup vegan yogurt
4 tbsp sesame
salt and pepper

Zubereitung Tofu

1. den Tofu in Stäbchen oder Würfel schneiden und die Zutaten für die Marinade miteinander in einer Auflaufform vermischen
2. den Tofu am besten über Nacht in der Marinade ziehen lassen und in Öl dunkel anbraten

Zubereitung Bowl

1. die Falafel nach Packungsanweisung herstellen und anbraten
2. Avocado, Mango, Rotkohl, Paprika und Frühlingszwiebel kleinschneiden
3. Champions in Öl anbraten
4. Quinoa in Gemüsebrühe kochen, quellen lassen und die Kokosflocken unterheben
5. veganen Joghurt mit Zitronensaft mischen
6. den Quinoa in einen tiefen Teller portionieren, das rohe Gemüse/Obst mit Salz und Pfeffer würzen, und mit den gebratenen Champions, Falafel und Tofu anrichten
7. mit Joghurt und Sesam garnieren

Instructions Tofu

1. cut tofu into sticks or cubes and combine all ingredients for seasoning in a casserole dish
2. let tofu soak in marinade over night, fry then in oil until golden brown

Instructions Bowl

1. make falafel according to packaging and fry them in oil
2. cut avocado, mango, red cabbage, bell pepper and scallions
3. fry mushrooms in oil
4. cook quinoa in vegetable broth, let sit and fold in coconut flakes
5. mix vegan yogurt with lemon juice
6. portion quinoa into a soup plate, season raw vegetables/fruit with salt and pepper, and add fried mushrooms, falafel and tofu
7. garnish with yogurt and sesame

Zeig mir dein Ergebnis auf sozialen Medien | Show me your result on social media

@lillykuerten @lillysgermanbakery

