

Süßkartoffel-Walnuss-Falafel-Bowl

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	670 kcal	Fett:	48 g
Eiweiß:	42 g	Davon gesättige Fettsäuren:	6,5 g
Kohlenhydrate:	69 g		

Zubereitung:

1. Süßkartoffel in eine Küchenmaschine geben und fein zerkleinern. Quinoa, Walnüsse und Gewürze hinzufügen und mixen, bis alle Stücke gleich groß sind. Mehl und Ei hinzufügen und erneut mixen, bis alles gut vermischt ist, dabei die Seiten nach Bedarf abkratzen.
2. Die Mischung zu 16 gleich großen Kugeln formen. (Mit feuchten Händen klebt der Teig nicht.)
3. Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen, bis es sehr heiß ist. Die Falafelbällchen nacheinander einige Minuten auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun und durchgebraten sind. Auf einem mit Papiertüchern ausgelegten Tablett abtropfen lassen.
4. Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel verquirlen.
5. Gleiche Mengen Grünkohl, Quinoa, Karotten und Avocado in 4 große Salatschüsseln geben. Jeweils 4 Falafel hineinlegen und mit dem Dressing beträufeln. Nach Belieben mit Walnüssen und Zwiebeln garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Falafel

1	rohe Süßkartoffel, geschält und in Stücke geschnitten
1 Tasse	gekochte Quinoa
65 g	kalifornische Walnüsse
1 TL	Meersalz
1/2 TL	je gemahlener Kreuzkümmel, Zwiebelpulver und Knoblauchpulver

Tahini Dressing

60 g	Tahini
3 EL	Zitronensaft
2 EL	Wasser
1 EL	Ahornsirup
1/4 TL	je gemahlener Kreuzkümmel, Knoblauchpulver und Meersalz zum Abschmecken

Bowl

120 g	locker verpackter Grünkohl, sehr grob gehackt
2 Tassen	gekochte Quinoa
90 g	Karotten Julienne
1	Avocado, in Scheiben geschnitten
	geröstete, gehackte kalifornische Walnüsse und gehackte rote Zwiebeln