



Falafel Salat mit „glazed“ Auberginen und Tahini-Dressing

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Falafel	200 g
Granatapfelnektar	4 EL
Honig	3 EL
Petersilie, frisch	1 Bund
Minze, frisch	15 g
Zitronen	1 St.
Granatapfel	1 St.
Salat-Mix	250 g
Sesampaste Tahini	2 EL
Sesam, geröstet	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, Kartoffelstampfer, Alufolie, Pürrierstab

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auberginen waschen, Enden entfernen und längs achteln. Die Auberginen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, 4 EL Olivenöl und Salz darauf verteilen, leicht einmassieren und im Ofen ca. 15 Min. weich garen.
2. Falafel auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen nach 10 Min. zu den Auberginen in den Ofen geben.
3. Währenddessen in einer Schüssel Granatapfelnektar mit Honig anrühren. Auberginen mit Granatapfelhonig einpinseln und weitere 5 Min. im Ofen backen.
4. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL von der Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.
5. Granatapfel halbieren und mithilfe eines Löffels durch Klopfen Kerne von der Schale lösen. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern.
6. In einer Schüssel Zitronensaft, 1 EL Honig und Tahini miteinander zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Granatapfelkernen und Kräutern vermischen. Den Salat mit der „glazed“ Aubergine, heißen Falafel und geröstetem Sesam anrichten und mit Tahini-Dressing servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	458 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	20 g