

NOVUMs KochKisten-Rezept



Falafel Bowl mit Hummus

📖 Rezept für 3 Portionen

🕒 Zubereitung ca. 30 Minuten

250 g Falafel-Mischung
1 Glas Hummus (ca. 175 g)
1 Avocado
2 Tomaten
3 Snack-Gurken
1 EL gehackte Minze (1/2 Bund)
360 g Bio-Krautsalat

Zusätzlich:

Olivenöl
Salz, Pfeffer

Die Falafel-Mischung nach Packungsanleitung zubereiten.

Gurken waschen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, vorsichtig von der Schale befreien und in Streifen schneiden.

Liebevoll anrichten: Die Falafel und den Hummus auf drei Schalen verteilen. Die Gurkenwürfel und die Tomatenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl beträufeln und nebeneinander in den verschiedenen Schalen anrichten – mit Minze garnieren. Die Avocado-Scheiben auf die Schalen verteilen sowie auch den Krautsalat.

Happy bowling!



NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim
Telefon (0 61 44) 3 37 48-0 | Fax (0 61 44) 3 37 48-33 | novum.bio | info@novum.bio

Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.