

# Bunte Veggie Bowl

## MIT KÄFERBOHNENBÄLLCHEN & KÜRBISKERNÖL

### ZUTATEN FALAFEL

- 300 g Käferbohnen, gekocht
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 Stange Lauch
- 30 g Dinkelbrösel

**%** 2 EL Fandler Kürbiskernöl  
kalt gepresst

Salz & Pfeffer (aus der Mühle)  
mit Käferbohnenbällchen & Kürbiskernöl

### ZUTATEN VEGGIES

- 1 Kohlrabi
- 4 Erdäpfel (Kartoffel)
- 1 Apfel
- 2 Handvoll Vogerlsalat
- 1 kleine Gurke
- 1 kleine Paprika rot
- 2 EL Fandler Olivenöl
- 4 EL Fandler Kürbiskernöl kalt gepresst
- 2 EL Fandler Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig

### ZUTATEN DIP

- 4 EL Fandler Kürbiskernöl kalt gepresst
- 150 g Sauerrahm (saure Sahne)
- 120 g Crème fraîche
- 0,5 Bio-Zitrone, Abrieb und Saft
- Salz & Pfeffer (aus der Mühle)



### ZUBEREITUNG FÜR 4 PERSONEN

Für die Falafel die Knoblauchzehe und den Lauch fein schneiden. In Olivenöl glasig anschwitzen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer cremigen Masse pürieren. Mit feuchten Händen kleine Bällchen (ca. 12 Stück) formen und auf ein Backblech geben. Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Mit auf das Backblech geben. Alles im Ofen bei 180 °C Heißluft 25 Minuten garen. Vogerlsalat gut waschen, trocken tupfen. Apfel in feine Spalten schneiden. Gurke mit dem Gemüseschäler in feine Streifen hobeln. Paprika in feine Ringe schneiden. Für das Dressing Kürbiskernöl mit Apfelessig, Senf, Honig und etwas Salz gut verrühren (oder in einem Glas schütteln).

**Für den Dip** alle Zutaten verrühren und abschmecken. Die gebackenen Falafel mit den Kohlrabi + Kartoffelsticks, den Gurken, Apfelspalten, Paprika und dem Vogerlsalat hübsch auf vier Teller anrichten. Gemüse und Salat mit dem Dressing beträufeln. Den Kürbiskernöl-Dip in einem Schälchen dazu servieren.