

Rezept

# Zucchini-Nudel-Bowl mit Falafel

Ein Rezept von Zucchini-Nudel-Bowl mit Falafel, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Berglinsen	Salz
<b>2</b> kleine Zucchini (à ca. 260 g)	<b>15 g</b> Minze
<b>1</b> Bio-Zitrone	<b>50 ml</b> Olivenöl
<b>2 EL</b> Olivenöl	Pfeffer
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>60 g</b> Sojaghurt
<b>500 g</b> Wassermelone	<b>100 g</b> Granatapfelkerne (TK)
<b>400 g</b> Falafelbällchen (aus dem Kühlregal)	<b>40 g</b> Pistazienkerne (geröstet und gesalzen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 31 g F, 21 g EW, 43 g KH

## Zubereitung

1. Linsen abspülen und in kochendem Wasser nach Packungsanleitung weich garen, salzen. Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider oder einem Sparschäler längs zu »Nudeln« hobeln.
2. Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ein paar für die Garnierung beiseitelegen. Saft der Zitrone auspressen. Mit 50 ml Öl und übriger Minze zu einem Dressing pürieren. 3 EL mit den Zucchini vermischen, salzen und pfeffern. Knoblauch schälen, mit dem Sojaghurt zum übrigen Dressing geben, pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Melone halbieren, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und 1 cm groß würfeln. Granatapfelkerne in eine Schüssel geben. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und Falafel darin bei großer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Zucchini auf Bowls verteilen. Linsen, Falafel und Melonenstücke zu je einem Drittel darauf anrichten. Mit Dressing, Granatapfelkernen, -saft, Pistazien und Minze garnieren.