



Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Süßkartoffel Pommes mit Falafel und Knoblauch Dip

Für die Süßkartoffel Pommes:

3 Süßkartoffeln

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel Paprikapulver

0.5 Teelöffel Knoblauchpulver (optional)

Salz, Pfeffer

Für die Falafel:

1 Packung Rinatura Falafel Italian Style Tomate-Basilikum

Bio

Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

Für den Knoblauch Dip:

120 ml pflanzlicher Joghurt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

Salz, Pfeffer

1 Teelöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Süßkartoffel Pommes mit Falafel und Knoblauch Dip

1.

Ofen auf 200°C vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in Pommes-Form schneiden. Die Süßkartoffel-Stifte mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.

Auf ein Backblech ausgelegt mit Backpapier legen und gleichmäßig verteilen. Pommes für ca. 25-30 min. backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Falafel nach Packungsanleitung zubereiten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den pflanzlichen Joghurt mit dem gehackten Knoblauch und Zitronensaft vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Alles gut umrühren und kurz durchziehen lassen.

Süßkartoffel-Pommes und die Falafel auf einem Teller anrichten und den Knoblauch Dip dazu servieren. Optional mit etwas frischer Petersilie oder Koriander bestreuen.