

# Falafel

## mit Süßkartoffel-Kokos-Pfanne

Reformhaus

Vegan



Natura  
Natürlich besser leben

# Falafel

## mit Süßkartoffel-Kokos-Pfanne

Reformhaus

Vegan

### Sie benötigen:

1 Packung Frika Fix BioFalafel Mix, 160 ml Wasser, 1 Süßkartoffel (ca. 500 g), 2 Möhren, 250 g Ananas (frisch oder aus der Dose), 3 Frühlingszwiebeln, Sesamöl, Currypaste oder Currypulver, 1 Dose Kokosmilch, ½ Tasse Orangensaft, etwas frischen Ingwer und 1 Knoblauchzehe (beides gehackt), Salz.

### So wird's gemacht:

Süßkartoffel und Möhren schälen. In kleinere Stifte schneiden. Ananas in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Süßkartoffel, Möhren und Zwiebeln in einer großen Pfanne mit Sesamöl anbraten. Knoblauch, Ingwer und Currypaste dazugeben und anrösten. Mit 1/2 Tasse Orangensaft ablöschen. Ananasstücke hinzufügen. Etwas Wasser hinzufügen und die Kokosmilch unterrühren. 10-15 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Mit Curry und Salz abschmecken.

Falafel-Bällchen nach Packungsanleitung zubereiten und zu der Süßkartoffel-Kokos-Pfanne servieren.

