



Griechische Falafeln und Feta mit Zucchini-Gemüse auf Aprikosen-Couscous

 20-30min  2 Personen

Heute geht es um die ... Zucchini! Diese hat das heutige Gericht fest in der Hand, denn sie taucht sowohl in den gebratenen Falafeln als auch in einer bunten Gemüsemischung mit Tomaten und würzigem Za'atar auf, die auf luftigem Couscous mit Oliven und Aprikosen serviert wird. Aber auch Feta-Fans kommen nicht zu kurz, denn der gibt sich nicht nur in den Kichererbsenbällchen, sondern auch im Joghurt-Dip und im Gemüse die Ehre.

Was du von uns bekommst

- 1 Lauchzwiebel
- 25g getrocknete Aprikosen ¹²
- 150g Couscous ¹
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Packung Feta-Zucchini-Falafeln ⁷
- 100g Feta ⁷
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 17.7g



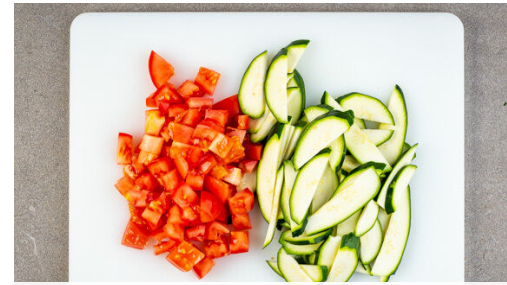
1. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dabei etwas **Lauchzwiebelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Die **restlichen Lauchzwiebeln** mit den **Aprikosen** und dem **Couscous** in das kochende Wasser rühren, den Topf vom Herd nehmen und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



4. Falafeln braten

Inzwischen die **Falafeln** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun und knusprig braten. Die **Falafeln** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln.



5. Dip zubereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **1/2 des Joghurts** mit der **1/2 des Fetts**, 2TL Olivenöl und 1/2TL hellem Essig verrühren. Den **Dip** nach Geschmack mit mehr Essig, Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Dip** zubereiten.



3. Gemüse garen

Die **Zucchini** mit der **Gewürzmischung** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 6-8Min. goldbraun braten. Die **Tomaten** hinzugeben, dann 60ml Wasser angießen und zum Kochen bringen. Das **Gemüse** bei niedriger Hitze in 5-6Min. weich garen.



6. Gemüse verfeinern

Den **restlichen Feta** mit dem **Gemüse** vermengen. Die **Oliven** grob schneiden. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, mit 1EL Butter sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern und anschließend auf Teller verteilen. Das **Gemüse** und die **Falafeln** darauf anrichten, mit dem **Dip** beträufeln, mit den **übrigen Lauchzwiebeln** und den **Oliven** garnieren und servieren.