



Griechische Falafeln und Feta

mit Zucchinigemüse auf Aprikosen-Couscous

20-30min 3-4 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 Joghurtdip und im Gemüse die Ehre.

Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 50g getrocknete Aprikosen ¹²
- 300g Couscous ¹
- 2 Zucchini
- 3 Tomaten
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 2 Packungen Feta-Zucchini-Falafeln ⁷
- 100g Feta ⁷
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 2 Packungen grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große 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 682kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 75.7g, Eiweiß 16.1g



1. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebeln** 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.



2. Gemüse schneiden

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



3. Gemüse garen

Die **Zucchini** mit der **Gewürzmischung** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 6-8Min. goldbraun braten. Die **Tomaten** hinzugeben, dann 125ml Wasser angießen und zum Kochen bringen. Das **Gemüse** bei niedriger Hitze in 5-6Min. weich garen.



4. Falafeln braten

Inzwischen die **Falafeln** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL 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.



5. Dip zubereiten

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Den **Joghurt** mit der **1/2 des Fetas**, 1EL Olivenöl und 1TL hellem Essig verrühren. Den **Dip** nach Geschmack mit mehr Essig, Salz und Pfeffer würzen.



6. Gemüse verfeinern

Den **restlichen Feta** mit dem **Gemüse** vermengen. Die **Oliven** grob schneiden. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, mit 2EL 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.