



Falafel-Reis-Bowl mit Hummus

und Tomaten-Gurken-Salat mit Datteln



ca. 25min



3-4 Personen

Es lebe die Fusionsküche! Hier kommt eine Kombination aus indischen und arabischen Einflüssen, die so harmonisch zusammenspielen, dass man direkt in spontanen Lobgesang ausbrechen möchte: Der braune Vollkornreis, der mit Curry Madras, Paprika und Knoblauch schon für sich allein ein echter Gaumenschmaus ist, bildet die Basis für leckere Falafeln, Hummus mit Garam Masala und einen frischen Salat mit süßen Datteln und Koriander.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 300g Express-Naturreis
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 50g getrocknete Datteln
- 2 Packungen Falafeln¹¹
- 20g Koriander
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Becher Hummus¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf¹⁰
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher

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

Allergene

Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 852kcal, Fett 43.3g, Kohlenhydrate 92.3g, Eiweiß 19.2g



1. Gemüse schneiden

In einem Wasserkocher 700ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Gemüse anbraten

Die **Paprika** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Knoblauch** und das **Currypulver** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten.



3. Reis und Gemüse kochen

Den **Reis** mit dem kochendem Wasser zu der **Paprika** in den Topf geben und alles zum Kochen bringen. Abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Salat zubereiten

Die **Gurke** und die **Tomaten** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. 1TL Senf mit 2EL Olivenöl, 1EL hellem Essig, 1/2TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Das **Dressing** mit den **Gurken**, den **Tomaten** und den **Datteln** zu einem **Salat** vermengen.



5. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun braten.



6. Hummus verfeinern

Inzwischen den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und die **Gewürzmischung** mit dem **Hummus** verrühren. Den **Reis** und die **Falafeln** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit dem **Koriander** garnieren und mit dem **Hummus** und dem **Salat** servieren.