



Falafel-Reis-Bowl mit Hummus

und Tomaten-Gurken-Salat mit Datteln



ca. 25min



2 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

- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 150g Express-Naturreis
- 1 Minigurke
- 1 Tomate
- 25g getrocknete Datteln
- 1 Packung Falafeln¹¹
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Becher Hummus¹¹

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf¹⁰
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 853kcal, Fett 43.3g, Kohlenhydrate 92.6g, Eiweiß 19.4g



1. Gemüse schneiden

In einem Wasserkocher 350ml Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Salat zubereiten

Die **Gurke** und die **Tomate** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. ½TL Senf mit 1EL Olivenöl, 1TL hellem Essig, 1 kräftigen Prise Zucker und 1 Prise Salz verrühren. Das **Dressing** mit den **Gurken**, den **Tomaten** und den **Datteln** zu einem **Salat** vermengen.



2. Gemüse anbraten

Die **Paprika** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Knoblauch** und das **Currypulver** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten.



5. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun braten.



3. Reis und Gemüse kochen

Den **Reis** mit 350ml 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.



6. Hummus verfeinern

Inzwischen den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **½ der Gewürzmischung** in das **Hummus** rühren. Den **Reis** und die **Falafeln** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit dem **Koriander** garnieren und mit dem **Hummus** und dem **Salat** servieren.