



V1: Falafeln mit cremiger Tahinisauc

auf Perlencouscous und Salat



ca. 20min



2 Personen

Selten hat es ein Gericht gegeben, das uns schneller und unkomplizierter den Feierabend „versüßt“ hat ... Aber würzige Falafelbällchen gehen eben immer, egal in welcher Kombi. Heute servieren wir die fix gemachten Leckerbissen mit cremiger Tahini-Knoblauch-Sauce, fluffigem Perlencouscous mit Za’atar-Gewürzmischung und fruchtig-pikanten Sriracha-Tomaten. Da könnte man sich glatt reinlegen!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Perlencouscous ¹
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Tahini ¹¹
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Falafeln ¹¹
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 200g Eisberg-Salatomischung

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Knoblauchpresse
- Messbecher

Energie 1023kcal, Fett 54.9g,
Kohlenhydrate 107.3g, Eiweiß 25.6g



4. Tahinisaucе zubereiten

2. Perlencouscous garen

5. Falafeln braten

3. Tomaten würzen

6. Perlencouscous verfeinern

Den **Perlencouscous** mit **1TL Gewürzmischung** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Falafeln** und die **Tomaten** auf dem **Perlencouscous** und dem **Salat** anrichten und mit der **Tahinisauc**e beträufeln. Mit der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** und den **Sonnenblumenkernen** garniert servieren.