



Falafeln auf Safran-Couscous

dazu Spinat-Tomaten-Sauce mit Oliven



ca. 20min



2 Personen

Dieses Gericht ist zu schön, um wahr zu sein – und damit meinen wir nicht die Optik! Es vereint mit knusprigen Falafeln, safrangoldenem Couscous, frischen Kräutern, fruchtig-herben Cranberrys und einer sämigen Spinatsauce mit Granatapfelmelasse, Kirschtomaten und Oliven so ziemlich alles an Aromen und Texturen, was man in der wahrhaft kurzen Kürze der Zeit unterbringen kann. Und die gute Nachricht: Es ist wahr, genieß es!

- 1 Päckchen Safran
- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 25g getrocknete Cranberrys
- 250g Kirschtomaten
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 200g Babyspinat
- 1 Packung Falafeln ²
- 10g Dill & Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 823kcal, Fett 38.7g,
Kohlenhydrate 90.2g, Eiweiß 21.0g



In einem kleinen Topf 300ml leicht
gesalzenes Wasser mit dem **Safran** zum
Kochen bringen.



Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** und die **Cranberrys** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen.



In einem großen Topf 1 EL Olivenöl mittelhoch erhitzen. Die **Tomaten**, die **Oliven**, die **Gewürzmischung**, die **Granatapfelmelasse** und 75ml Wasser zugeben und alles verrühren. Den **Spinat** zufügen und die **Sauce** abgedeckt 4-6Min. köcheln lassen, bis die **Tomaten** Flüssigkeit abgeben, ggf. esslöffelweise Wasser zugeben.



Die **Falafeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. rundum goldbraun braten.



Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob schneiden, die **Stängel** fein schneiden. Den **Dill samt weichen Stängeln** grob schneiden, härtere Stängel entfernen.



Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit den **Kräutern** und 1EL Olivenöl vermengen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Falafeln** mit der **Sauce** auf dem **Couscous** anrichten und servieren.