



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 Gemüsebrühwürz
- 200g Perlencouscous ¹
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Tahini ¹¹
- 1 Karotte
- 100g gemischter Salat
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Falafeln ¹¹
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹

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

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

Allergene
Gluten (1), Eier (3), Sesamsamen (11).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 1049kcal, Fett 55.2g,
Kohlenhydrate 110.7g, Eiweiß 26.0g



4. Tahinisaucе zubereiten

2. Perlencouscous garen

5. Falafeln braten

3. Tomaten würzen

6. Perlencouscous verfeinern

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**