



Superfix: Falafel-Couscous-Platte

mit Roter Bete & Joghurt-Tahini-Sauce



unter 20min



2 Personen

Dieses Gericht kommt fast so schnell auf den Tisch, wie du „Falafel“ sagen kannst. Na gut, vielleicht dauert es doch etwas länger, aber fix zubereitet ist es trotzdem. Aromatisch gebratene Kugeln aus Kichererbsen, schick geschmückt mit Roter Bete, feinem Couscous, köstlichem Spinat und knackigen Gurken. Dann noch eine würzige Joghurt-Tahini-Sauce dazu und fertig ist der arabisch inspirierte Festschmaus.

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 25g getrocknete Datteln
- 1 Gurke
- 50g Babyspinat
- 10g Koriander & Minze
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Pck. Falafeln ³
- 1 Becher Joghurt ²
- 25g Tahini ³
- 1 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Allergene
Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 1059kcal, Fett 55.3g,
Kohlenhydrate 103.8g, Eiweiß 28.4g



In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühwürzes** und der **½ der Gewürzmischung** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** und die **Datteln** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



Die **Falafeln** und die **Rote Bete** mit 2EL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze in 4-5Min. rundum goldbraun braten. Mit der **restlichen Gewürzmischung** würzen und aus der Pfanne nehmen.



Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurkenscheiben** und den **Spinat** mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig und je 1 Prise Salz und Zucker vermengen. Die **Minzblätter** von den Stängeln streifen und grob zerrupfen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



Den **Joghurt** und das **Tahini** mit 1TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



Die **½ der Roten Bete** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann mehr **Rote Bete** verwenden.



Die **Auberginen-Oliven-Sauce** in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze ca. 1 Min. erwärmen. Die **Gurken-Spinat-Mischung**, die **Rote Bete** und die **Falafeln** auf dem **Couscous** anrichten und mit der **Minze** und dem **Koriander** garnieren. Beide **Saucen** darüberträufeln oder dazu reichen.