



Special Superfix: Falafel-Couscous-Platte

mit Roter Bete & Joghurt-Tahini-Sauce



unter 20min



3-4 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 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 50g getrocknete Datteln
- 1 große Gurke
- 100g Babyspinat
- 20g Koriander & Minze
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 Packungen Falafeln ¹¹
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 50g Tahini ¹¹
- 2 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 1032kcal, Fett 56.8g,
Kohlenhydrate 92.9g, Eiweiß 27.9g



In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **Brühgewürz** 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 **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurkenscheiben** und den **Spinat** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker vermengen. Die **Minzblätter** von den Stängeln streifen und grob zerrupfen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



Die **Rote Bete** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



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



Den **Joghurt** und das **Tahini** mit 2TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



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.