



Falafeln auf Safran-Couscous

dazu Spinat-Tomaten-Sauce mit Oliven



ca. 20min



3-4 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!

- 2 Päckchen Safran
- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 50g getrocknete Cranberries
- 500g Kirschtomaten
- 2 Packungen grüne Oliven
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse
- 400g Babyspinat
- 2 Packungen Falafeln ²
- 20g Dill & Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- große 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 795kcal, Fett 39.8g,
Kohlenhydrate 80.4g, Eiweiß 20.2g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen. Die **Tomaten**, die **Oliven**, die **Gewürzmischung**, die **Granatapfelmelasse** und 150ml 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 großen Pfanne mit 2EL 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 2EL Olivenöl vermengen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Falafeln** mit der **Sauce** auf dem **Couscous** anrichten und servieren.