



Falafeln auf Safran-Couscous

dazu Spinat-Tomaten-Sauce mit Oliven



ca. 20min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Safran
- 300g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 50g getrocknete Cranberrys
- 500g Kirschtomaten
- 2 Pck. grüne Oliven
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Granatapfelmelasse
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Pck. Falafeln ²
- 20g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Couscouswasser kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser mit dem **Safran** zum Kochen bringen.



2. Couscous zubereiten

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



3. Sauce kochen

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.



4. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. rundum goldbraun braten.



5. Kräuter schneiden

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



6. Couscous verfeinern

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.