



Falafeln auf Safran-Couscous

dazu Spinat-Tomaten-Sauce mit Oliven



ca. 20min



2 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

- 1 Pck. Safran
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 25g getrocknete Cranberrys
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Granatapfelmelasse
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Falafeln ²
- 10g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 kleinen Topf 300ml 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 1EL Olivenöl mittelhoch erhitzen. Die **Tomaten**, die **Oliven**, die **Gewürzmischung**, die **Granatapfelmelasse** und 75ml 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 1EL Olivenöl vermengen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Falafeln** mit der **Sauce** auf dem **Couscous** anrichten und servieren.