



Falafeln auf frischem Gurken-Minze-Couscous

mit gebratener Paprika



ca. 35min



2 Personen

Falafeln werden im Schnellimbiss meist frittiert, aber man kann sie – wie wir heute – auch einfach im Ofen backen. Die kleinen braunen Bällchen thronen auf einem würzig-frischen Gurken-Minze-Couscous. Dazu gibt's lecker geröstete Paprika und schon steht ein perfekt ausbalanciertes Gericht auf dem Tisch.

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Pck. Falafeln ²
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- 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 653kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 18.3g



1. Paprika vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit 1EL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen.



2. Paprika & Falafeln backen

Die **Falafeln** neben die **Paprika** aufs Blech geben und im Ofen 12-15Min. backen, bis sie goldbraun sind. Die **Paprika** ggf. bereits nach 10Min. vom Blech nehmen, falls sie zu dunkel wird.



3. Couscous kochen

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



4. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm dicke Würfel schneiden. Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Gurken** und die **Minze** mit 1EL Olivenöl und 1TL (Weißwein-)Essig unter den **Couscous** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Falafeln** mit der **Paprika** auf dem **Couscous** anrichten und servieren. Guten Appetit!



6. Mehr geht immer

Wenn dieses Gericht auf unverhoffte Gäste am Tisch trifft, lässt es sich ganz leicht mit weiterem Gemüse wie z. B. Brokkoli ergänzen – einfach das Gemüse wie die Paprika zubereiten und im Ofen garen (vielleicht auf einem zweiten Blech). Frischeliebhaber können den Couscous auch mit Zitronensaft oder Zitronenabrieb aufpeppen, sollten dann aber mit dem Essig eher sparsam sein.