



Falafeln auf frischem Gurken-Minze-Couscous

mit gebratener Paprika



ca. 35min



3-4 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

- 2 Paprika
- 2 Pck. Falafeln²
- 300g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer 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 615kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 18.0g



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 (ggf. ein zweites Blech verwenden) 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 mittelgroßen Topf 600ml 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 2EL Olivenöl und 2TL (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.