



Falafeln auf griechischem Karottenreis

mit cremig-würzigem Tomatendip



ca. 25min



3-4 Personen

Na, wer hat sich denn da in unserem Reis versteckt? Es ist orange, es ist knackig und es ist Gemüse ... nanu, eine Karotte! Und die macht sich in unserem griechisch gewürzten Reis wirklich gut, denn sie sorgt für Biss, Textur und ein Plus an Geschmack. Außerdem sind knusprige, goldbraun gebratene Falafeln mit von der Partie, ebenso wie ein schnell gemixter, würziger Dip mit Tomaten. Ein tolles Essen für die ganze Familie!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 300g Jasminreis
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Pck. Falafeln ¹
- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sesamsamen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 626kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 75.6g, Eiweiß 15.3g

1

1. Karotten reiben

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt.

4

4. Sauce mixen

Die **Tomaten** vierteln. Den **Knoblauch** schälen. Die **Tomatenstücke** mit dem **Knoblauch**, 4EL veganer Mayonnaise und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einer feinen **Sauce** pürieren und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.

2

2. Reis kochen

Den **Reis**, die **Gewürzmischung** und die **Karotten** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

5

5. Anrichten und servieren

Die **Falafeln** auf dem **Karottenreis** anrichten und mit der **Sauce** beträufelt servieren.

3

3. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten. In der Pfanne warm halten.

6

6. Am liebsten in Oliv

Wer mehr Umami mag, kann ein paar Oliven zum Reis geben. Einfach in Ringe schneiden oder grob hacken, unterheben und genießen!