



Falafeln auf griechischem Karottenreis

mit cremig-würzigem Tomatendip



ca. 25min



2 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

- 1 Karotte
- 150g Jasminreis
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. Falafeln ¹
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 665kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 15.6g

1

1. Karotte reiben

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt.

2

2. Reis kochen

Den **Reis**, die **Gewürzmischung** und die **Karotte** 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.

3

3. Falafeln braten

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

4

4. Sauce mixen

Die **Tomaten** vierteln. Den **Knoblauch** schälen. Die **Tomatenstücke** mit dem **Knoblauch**, 2EL 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.

5

5. Anrichten und servieren

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

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!