



Falafeln mit Zucchini und Tomaten

auf Perlencouscous mit Harissa-Feta-Sauce



ca. 20min



3-4 Personen

Heute muss es mal schneller gehen als sonst und es soll trotzdem etwas Ausgefallenes sein? Dann haben wir genau das Richtige für dich: Die Falafeln machen es sich auf zarten Zucchini und fruchtigen Kirschtomaten bequem, die sich ihrerseits in eine fein-würzige Harissa-Feta-Sauce kuscheln. Dazu noch ein Bett aus Perlencouscous, und damit sind wir uns sicher, dass niemand diesem Festschmaus widerstehen wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 4 Zucchini
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 2 Pck. Falafeln ³
- 1 Pck. Harissa
- 200g Feta ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 996kcal, Fett 48.8g,
Kohlenhydrate 108.0g, Eiweiß 30.6g



1. Perlencouscous garen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. Den fertigen **Perlencouscous** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Sauce fertigstellen

Die **½ der Harissa** oder mehr nach Geschmack in die Pfanne geben und unterrühren. Die **Sauce** mit 2TL Honig verfeinern und mit Salz abschmecken. Den **Feta** zerkrümeln und unterrühren. Die **Sauce** weiterköcheln, bis der **Feta** leicht geschmolzen ist.



2. Gemüse garen

Die **Zucchini** längs vierteln, quer in kleine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. goldbraun anbraten. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, in die Pfanne geben und ca. 30Sek. mitbraten. Auf niedrige Hitze reduzieren, die **Kirschtomaten** zugeben und alles bei niedriger Hitze 6-8Min. einköcheln lassen.



5. Anrichten & servieren

Die **Falafeln** mit dem **Gemüse** und der **Sauce** auf dem **Perlencouscous** anrichten und servieren.



3. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 3-4Min. braten, bis sie goldbraun und durchgewärmt sind.



6. Deko für alle!

Garnitur ist (meist) kein Selbstzweck: Sie erfüllt ganz uneigennützig und zuverlässig die Aufgabe des Geschmackskickgebers. Wer also nicht weiß, wohin mit den ganzen Balkon- oder Gartengewächsauswüchsen petersiliger, koriandriger oder minziger Natur, kann heute Tabula rasa im Beet machen und dem Grün der Zucchini einen klein geschnittenen Strauß Kräutergrün zur Seite stellen.