



Knusprige Falafeln mit Fetasauce

an fruchtig-würzigem Couscous



ca. 25min



3-4 Personen

Dieses Gericht hat einfach alles: eine herzhafte Würze, eine angenehme Fruchtigkeit, eine sanfte Cremigkeit und den ultimativen Knusperfaktor. Dabei ist es nicht zu schwer und macht angenehm satt. Kross gebratene Falafeln betten sich neben einem flockigen Couscoussalat mit knackiger Gurke, säuerlichem Apfel und soften Rosinen. Den letzten Kick gibt eine samtige, leicht salzige Sauce mit Feta. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ³
- 100g Feta ²
- 1 große Gurke
- 2 Äpfel
- 50g Rosinen
- 4 Pck. Falafeln ³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Milch ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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 1000kcal, Fett 49.1g, Kohlenhydrate 104.5g, Eiweiß 28.8g



1. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und 1EL Olivenöl sowie die **Gewürzmischung** unterrühren.



2. Fetasaucе zubereiten

Den **Feta** in Stücke brechen und mit 4EL Milch, 2EL Olivenöl und 1 Prise Zucker in einem hohen Gefäß zu einer feinen **Creme** pürieren (siehe Schritt 6), dabei je nach gewünschter Konsistenz mehr Milch oder Wasser zugeben. Die **Fetasaucе** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Couscous verfeinern

Die **Gurke** fein würfeln. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den **Couscous** mit den **Gurken**, den **Äpfeln**, den **Rosinen** und 1TL Essig vermengen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten 3-4Min. goldbraun und knusprig braten. Ggf. portionsweise vorgehen oder eine zweite Pfanne verwenden.



5. Anrichten und servieren

Den **Couscous** mit den **Falafeln** anrichten und mit der **Fetasaucе** garniert servieren.



6. Die Fahne im Wind

Du bist ein großer Knoblauchfan? Wir auch! In diesem Fall kannst du deine Fetasaucе mit etwas Knoblauch aufpeppen. Verwende aber nicht so viel, da roher Knoblauch sehr intensiv ist und den Geschmack des Fetas schnell überlagern kann: Eine klitzekleine Zehe reicht schon – einfach mitpürieren und fertig!