



Falafel-Couscous-Platte

mit Roter Bete & Joghurt-Tahini-Sauce



ca. 20min



2 Portionen

Dieses Gericht kommt fast so schnell auf den Tisch, wie du „Falafel“ sagen kannst. Na gut, vielleicht dauert es doch etwas länger, aber fix zubereitet ist es trotzdem. Aromatisch gebratene Kugeln aus Kichererbsen, schick geschmückt mit Roter Bete, feinem Couscous, köstlichem Spinat und knackigen Gurken. Dann noch eine würzige Joghurt-Tahini-Sauce dazu und fertig ist der arabisch inspirierte Festschmaus.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 25g getrocknete Datteln
- 1 Gurke
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 10g Koriander & Minze
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Pck. Falafeln ³
- 1 Becher Joghurt ²
- 25g Tahini ³
- 1 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 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 1061kcal, Fett 55.3g,
Kohlenhydrate 104.0g, Eiweiß 28.4g



1. Couscous kochen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** und der **½ der Gewürzmischung** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** und die **Datteln** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



2. Gurke einlegen

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurkenscheiben** und den **Spinat** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Zucker vermengen. Die **Minzblätter** von den Stängeln streifen und grob zerrupfen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



3. Rote Bete schneiden

Die **½ der Roten Bete** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann mehr **Rote Bete** verwenden.



4. Falafeln und Bete braten

Die **Falafeln** und die **Rote Bete** mit 2EL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze in 4-5Min. rundum goldbraun braten. Mit der **restlichen Gewürzmischung** würzen und aus der Pfanne nehmen.



5. Joghurtsauce zubereiten

Den **Joghurt** und das **Tahini** mit 1TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



6. Auberginensauce erwärmen

Die **Auberginen-Oliven-Sauce** in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die **Gurken-Spinat-Mischung**, die **Rote Bete** und die **Falafeln** auf dem **Couscous** anrichten und mit der **Minze** und dem **Koriander** garnieren. Beide **Saucen** darüberträufeln oder dazu reichen.