



## Falafel-Bowl mit Bulgur und Karotten

mit eingelegten Gurken und Joghurtdip



ca. 25min



2 Portionen

Den Bowl-Trend hat mittlerweile wohl jeder aufgeschnappt: Essen in bunten Farben wird hübsch angerichtet und in einer Schüssel serviert. Das Spektrum reicht von Poke-Bowls über Buddha-Bowls bis hin zu Smoothie-Bowls. Lecker sind sie alle – vor allem unser heutiges Exemplar mit Falafelbällchen, Bulgur und Karotten. Und ob nun in einer Schüssel oder doch auf dem Teller angerichtet wird, entscheidest du natürlich selbst.

## Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt <sup>2</sup>
- 1 Karotte
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Falafeln <sup>3</sup>
- 1 große Gurke

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große 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 734kcal, Fett 34.2g,  
Kohlenhydrate 78.1g, Eiweiß 20.6g

1

### 1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist.

2

### 2. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Karotte** ggf. schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.

3

### 3. Karotten & Falafel braten

Die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2Min. anbraten. Die **Falafel** zugeben und 6-7Min. mitbraten, bis sie rundum goldbraun sind.

4

### 4. Gurke einlegen

Die **Gurke** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Mit 2EL Essig, 1TL Zucker, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.

5

### 5. Fertigstellen & servieren

Den **Bulgur** mit 1TL Olivenöl verfeinern und mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** abschmecken. Den **Bulgur** mit den **ingelegten Gurken** und der **Karotten-Falafel-Mischung** in tiefen Schalen anrichten, den **Joghurtdip** dazu servieren.

6

### 6. Ein Fall für Frische

Gewürze sind toll, oder? Das finden wir auch. Manchmal darf es aber sogar noch ein bisschen frischer, herber und knackiger sein; und wenn das der Fall ist, bedienen wir uns mit Freude an allerlei frischen Kräutern. In diesem Fall können wir Petersilie oder Minze wärmstens empfehlen: In den Joghurt gerührt oder einfach über das Gericht gestreut machen sie sich hervorragend.