



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 ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Karotte
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Falafeln ³
- 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 728kcal, Fett 33.8g,
Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 20.9g

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.