



## Falafelteller mit Couscous und Gemüse

an cremiger Tahini-Gemüse-Sauce



ca. 30min



4 Portionen

Wir präsentieren: einen bunten Teller Köstlichkeit. Fluffiger Couscous, gebratenes Gemüse und knackige eingelegte Zwiebeln sind ja schon ein echtes Highlight, aber die wahren Stars sind heute unsere Falafeln und die Sauce. Bei den Falafeln handelt es sich um eine ganz besondere Variante mit Zucchini und Feta, und unsere Sauce bereiten wir aus einem Teil des Röstgemüses und cremiger Sesampaste zu. Einfach zum Reinlegen!

## Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 Zucchini
- 300g Bio-Vollkorn Couscous<sup>1</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Falafeln<sup>2</sup>
- 50g Tahini<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 814kcal, Fett 41.9g, Kohlenhydrate 84.1g, Eiweiß 21.3g



### 1. Gemüse braten

In einem mittleren Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Beides in einer großen Pfanne unter Zugabe von etwas Salz mit 4EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 7-9Min anbraten, dabei gelegentlich rühren.



### 4. Falafeln braten

Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne auswischen. Die **Falafeln** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.



### 2. Couscous garen

Den Topf mit dem kochenden Wasser vom Herd nehmen, den **Couscous** einrühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



### 5. Sauce mixen

$\frac{1}{3}$  des gebratenen **Gemüses** mit der **Tahini**, 2TL Honig, 2TL Essig und 2EL Wasser in einem hohen Gefäß zu einer feinen **Sauce** pürieren, dabei je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser zugeben. Den **Couscous** mit einem **Teil des Gemüses** vermengen und mit den **Falafeln**, den **ingelegten Zwiebeln**, der **Sauce** und dem **restlichen Gemüse** garniert servieren.



### 3. Zwiebel einlegen

1TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz in 2EL hellem Essig auflösen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden; gründlich mit der Essigmischung verkneten und bis zum Servieren beiseitestellen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten.



### 6. Gerettete Mittagspause

Sollte unerwartet etwas übrig bleiben, schmeckt der Falafelteller am nächsten Tag auch köstlich als Salat. Mit ein bisschen knackigem, rohem Gemüse und frischen Kräutern gepimpt eignet er sich fabelhaft als kalter Mittagsnack.