



Falafelteller mit Couscous und Gemüse

an cremiger Tahini-Gemüse-Sauce



ca. 25min



2 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

- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 150g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Falafeln²
- 25g Tahini²

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 42.0g, Kohlenhydrate 87.2g, Eiweiß 21.6g



1. Gemüse braten

In einem kleinen Topf 300ml 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 mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 7-9Min anbraten, dabei gelegentlich rühren.



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.



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.



4. Falafeln braten

Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne auswischen. Die **Falafeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.



5. Sauce mixen

$\frac{1}{3}$ des gebratenen **Gemüses** mit der **Tahini**, 1TL Honig, 1TL Essig und 1EL 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 **eingelegten Zwiebeln**, der **Sauce** und dem **restlichen Gemüse** garniert servieren.



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 Mittagssnack.