



Falafel-Bulgur-Bowl

mit Karottengemüse, Rotkohl und Joghurt



20-30min



2 Portionen

Legenden besagen, dass Falafeln schon im Alten Ägypten gegessen wurden. Ob das der Wahrheit entspricht oder ob Öl damals viel zu teuer war, um es in rauen Mengen zum Frittieren zu nutzen, können wir heute nicht klären. Eines ist aber klar: Unsere Version kommt mit wenig Öl aus und überzeugt mit süßsauer eingelegtem Rotkohl, rauchigen Karotten und erfrischender Joghurt-Kräuter-Sauce sowohl große als auch kleine Pharaonen.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Karotte
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Falafeln ³
- 10g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Stück Rotkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 1 Tomate

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- 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 746kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 84.0g, Eiweiß 22.6g



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. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Sauce anrühren

Die **Petersilie samt Stängeln** und den **Schnittlauch** fein schneiden. Die **½ des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack** schälen und fein würfeln oder reiben. Den **Joghurt** mit den **Kräutern**, dem **Knoblauch**, 1-2EL Wasser sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Ggf. etwas mehr Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist.



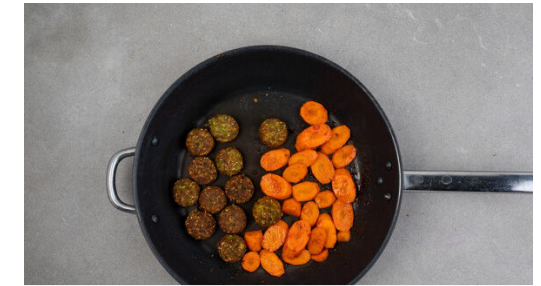
2. Karotten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und **geräuchertem Paprikapulver** vermengen.



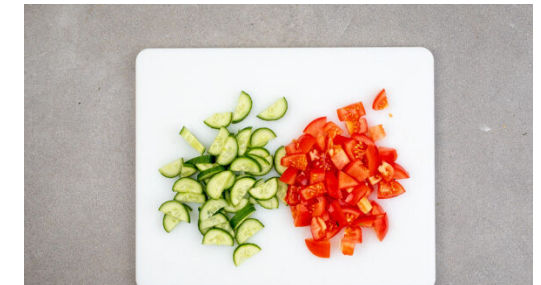
5. Rotkohl verfeinern

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln, dann mit 3EL Essig, 2EL Wasser, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz in einem kleinen Topf aufkochen. Den Herd ausschalten, sobald der **Sud** kocht, dann den **Rotkohl** unterrühren und den **Sud** mit Pfeffer abschmecken.



3. Karotte & Falafeln braten

Die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze jeweils 2-3Min. von beiden Seiten braten. Dann die **Falafeln** dazugeben und 5-6Min. mitbraten, bis die **Falafeln** goldbraun und die **Karotten** weich sind. Bis zum Servieren warm halten.



6. Gurke & Tomate schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Den **Bulgur** auf Teller verteilen. Die **Gurken**, die **Tomaten**, die **Karotten**, den **Rotkohl** und die **Falafeln** darauf anrichten und mit der **Joghurtsauce** beträufelt servieren.