



Falafeln mit Zucchini und Tomaten

auf Perlencouscous mit Harissa-Feta-Sauce



ca. 20min



1 Portion

Heute muss es mal schneller gehen als sonst und es soll trotzdem etwas Ausgefallenes sein? Dann haben wir genau das Richtige für dich: Die Falafeln machen es sich auf zarten Zucchini und fruchtigen Kirschtomaten bequem, die sich ihrerseits in eine fein-würzige Harissa-Feta-Sauce kuscheln. Dazu noch ein Bett aus Perlencouscous, und damit sind wir uns sicher, dass niemand diesem Festschmaus widerstehen wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Perlencouscous ¹
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kirschtomaten
- 1 Pck. Falafeln ³
- 1 Pck. Harissa
- 50g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenwaage
- 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 1067kcal, Fett 53.6g,
Kohlenhydrate 105.9g, Eiweiß 34.1g



1. Perlencouscous garen

In einem kleinen Topf 200ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **100g Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 7-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. Den fertigen **Perlencouscous** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Sauce fertigstellen

Ca. **¼ der Harissa** oder mehr nach Geschmack zum **Gemüse** in die Pfanne geben und unterrühren. Die **Sauce** mit ½TL Honig verfeinern und mit Salz abschmecken. Den **Feta** zerkrümeln, unterrühren und die **Sauce** kurz weiterköcheln, bis der **Feta** leicht angeschmolzen ist.



2. Gemüse garen

Die **Zucchini** längs vierteln, quer in kleine Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 3Min. goldbraun braten. Inzwischen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, in die Pfanne geben und ca. 30Sek. mitbraten. Auf niedrige Hitze reduzieren, **300g Kirschtomaten** zugeben und alles bei niedriger Hitze 6-8Min. einköcheln lassen.



5. Anrichten & servieren

Die **Falafeln** mit dem **Gemüse** und der **Sauce** auf dem **Perlencouscous** anrichten und servieren.



3. Falafeln braten

Die **½ der Falafeln** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 3-4Min. braten, bis sie goldbraun und vollständig durchgehitzt sind.



6. Wir lieben „zero waste“!

Die übrigen Kirschtomaten aus der Dose können prima in einem Rührei oder Tofu Scramble verwendet werden. Für eine schnelle Beilage kannst du aber auch den übrigen Perlencouscous kochen und mit den Tomaten verfeinern. Und die Falafeln? Einfach braten und mit deinem nächsten Salat genießen!