



Falafel and crispy vegetables

on tabouleh



ca. 30min



2 Portionen

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. Falafeln³
- 150g Bio-Bulgur¹
- 1 Tomate
- 10g Petersilie
- 1 Becher Joghurt²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl¹
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Schneebesen

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 766kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 82.9g, Eiweiß 25.6g



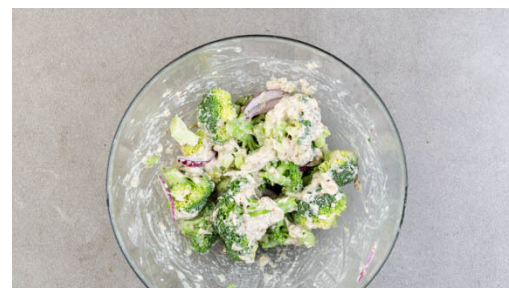
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in dünne Spalten schneiden.



4. Bulgur kochen

Die **Zwiebelwürfel** in einem kleinen Topf mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 1Min. glasig anbraten. 300ml Wasser und 1 kräftige Prise Salz zugeben und 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.



2. Teig zubereiten

Die **½ der Gewürzmischung** in einer großen Schüssel mit 4EL Mehl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, dann 3½EL Wasser untermischen, bis ein **Teig** entsteht. Den **Brokkoli** und die **Zwiebelspalten** in die Schüssel geben und mit dem **Teig** vermengen.



5. Dressing zubereiten

Inzwischen die **Tomate** grob würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Joghurt** mit ½EL Olivenöl, 1TL Essig, ½TL Honig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Zutaten backen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 10Min. im Ofen backen. Das **Gemüse** mit 1EL Olivenöl beträufeln, die **Falafeln** auf das Backblech geben und alles weitere 5Min. backen, bis das **Gemüse** goldbraun und knusprig ist und die **Falafeln** durchgegart sind.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Tomatenwürfel**, die **Petersilie** und ½EL Olivenöl mit dem **Bulgur** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** und die **Falafeln** auf dem **Taboulé** anrichten und mit dem **Dressing** garniert servieren.