



Falafel and crispy vegetables

on tabouleh



ca. 30min



4 Portionen

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Pck. Falafeln³
- 300g Bio-Bulgur¹
- 2 Tomaten
- 20g Petersilie
- 2 Becher Joghurt²

Was du zu Hause benötigst

- 7EL Weizenmehl¹
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 753kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 24.8g



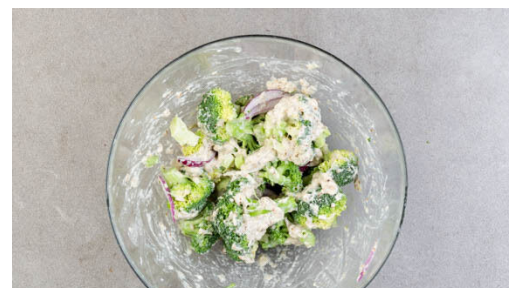
1. Gemüse schneiden

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



4. Bulgur kochen

Die **Zwiebelwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 1Min. glasig anbraten. 600ml Wasser und ½TL 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 **Gewürzmischung** in einer großen Schüssel mit 7EL Mehl und ½TL Salz vermengen, dann 6EL Wasser unterrühren, bis ein **Teig** entsteht. Den **Brokkoli** und die **Zwiebelspalten** in die Schüssel geben und mit dem **Teig** vermengen.



5. Dressing zubereiten

Inzwischen die **Tomaten** grob würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Joghurt** mit 1EL Olivenöl, ½EL Essig, 1TL Honig sowie je 1 kräftigen 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 2EL 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 1EL 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.