



Knusprige Falafeln und Brokkoli auf Taboulé

mit Joghurtdressing



ca. 30min



2 Portionen

Goldbraun gerösteter Brokkoli schmiegt sich an würzige Falafeln und wird auf einer schönen Portion Bulgur-Taboulé mit saftiger Tomate und frischer Petersilie serviert. Ein cremiges Joghurtdressing bringt alles zusammen - fertig ist ein farbenfroher Teller, der satt macht, aber nicht schwer im Magen liegt. Guten Appetit!

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

Inzwischen die **Zwiebelwürfel** in einem kleinen Topf mit ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 1Min. glasig anbraten. 300ml Wasser mit 1 kräftigen Prise Salz zugeben und aufkochen. 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 mit einem Schneebesen 3½EL Wasser unterrühren, bis ein dickflüssiger **Teig** entsteht. Den **Brokkoli** und die **Zwiebelspalten** mit dem **Teig** vermengen.



5. Dressing zubereiten

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. Dann mit 1EL Olivenöl beträufeln. Die **Falafeln** ebenfalls auf das Backblech geben und alles weitere 5Min. backen, bis das **Gemüse** goldbraun und knusprig ist und die **Falafeln** vollständig durchgehit sind.



6. Taboulé fertigstellen

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 nach Belieben mit dem **Dressing** garniert servieren.