



Falafeln mit Tomaten-Gurken-Salat

auf Perlencouscous mit Kichererbsen



ca. 30min



4 Portionen

Es muss es mal schneller gehen als sonst und es soll trotzdem etwas Besonderes sein? Goldbraune Falafeln treffen auf einen würzigen Tomaten-Gurken-Salat, begleitet von Perlencouscous und Kichererbsen. Ein feines Petersilien-Dressing verbindet alle Zutaten zu einem rundum stimmigen Gericht. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Perlencouscous ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. Falafeln ²
- 2 Gurken
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Milch, Erdnüsse, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

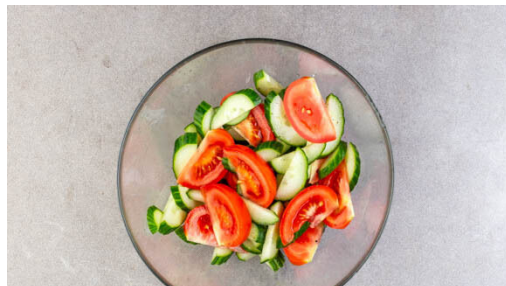
Nährwertangaben pro Portion

Energie 398kcal, Fett 14.1g, Kohlenhydrate 48.0g, Eiweiß 14.7g



1. Perlencouscous kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit **¾ des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis die **Brühe** aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



4. Salat zubereiten

Die **Gurken** längs halbieren und leicht schräg in Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2EL Zitronensaft** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Gurken** und **Tomaten** vermengen.



2. Kichererbsen anmachen

Die **Zitronenschale** abreiben. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit **2TL Zitronenschale**, dem **restlichen Brühgewürz** und 2EL Olivenöl vermengen und anschließend gleichmäßig auf einer Seite des Backblechs verteilen.



5. Falafeln backen

Die **Falafeln** auf dem Backblech verteilen, mit 1EL Olivenöl beträufeln und alles weitere 5Min. backen.



3. Kichererbsen rösten

Die **Kichererbsen** im Ofen ca. 10Min. backen, bis sie anfangen, knusprig zu werden.



6. Dressing zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und mit der **Petersilie**, 4EL Olivenöl, 2TL Essig, 6EL veganer Mayonnaise und je 1 Prise Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren. Den **Perlencouscous**, das **Gemüse**, die **Kichererbsen** und die **Falafeln** in einer Bowl anrichten und mit dem **Dressing** garniert servieren.