MARLEY SPOON



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. Falafeln [3]
- 150g Bulgur [1]
- 1 Tomate
- 10g Petersilie
- 1 Becher Joghurt [2]

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Weizenmehl [1]
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

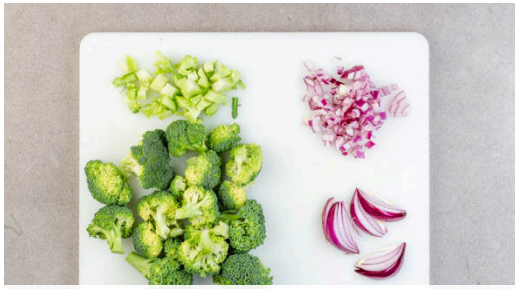
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Schneebesen

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sesamsamen** (3).

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

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.



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.



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 durcherhitzt sind.



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 ca. 12Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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.



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**