MARLEY SPOON



Falafeln mit cremiger Tahinisauce

auf Perlencouscous und Salat

ca. 20min 4 Portionen

Selten hat es ein Gericht gegeben, das uns schneller und unkomplizierter den Feierabend „versüßt" hat ... Aber würzige Falafelbällchen gehen eben immer, egal in welcher Kombi. Heute servieren wir die fix gemachten Leckerbissen mit cremiger Tahini-Knoblauch-Sauce, fluffigem Perlencouscous mit Za'atar-Gewürzmischung und fruchtig-pikanten Sriracha-Tomaten. Da könnte man sich glatt reinlegen!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Bio-Perlencouscous [2]
- 4 Tomaten
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Tahini [3]
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Pck. Falafeln [3]
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [3]
- 400g Eisberg-Salatmischung

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Knoblauchpresse
- Messbecher

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

Allergene

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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 978kcal, Fett 51.9g, Kohlenhydrate 96.9g, Eiweiß 26.6g



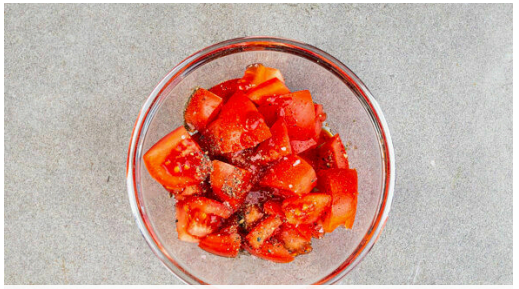
1. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen. Die **Zwiebelwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. unter Rühren anbraten.



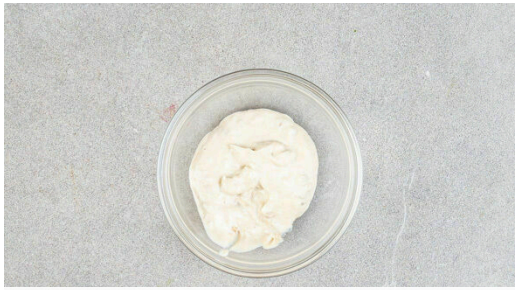
2. Perlencouscous garen

Den **Perlencouscous** zu den **Zwiebeln** geben und ca. 1Min. unter Rühren mitbraten. Mit der **Brühe** ablöschen, dann aufkochen lassen und den **Perlencouscous** abgedeckt bei mittlerer Hitze 8–10Min. sanft köcheln lassen, bis die **Brühe** aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



3. Tomaten würzen

Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit der **Sriracha-Sauce**, 2EL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Sriracha-Sauce** ggf. weglassen und nur die eigene Portion zum Servieren verfeinern.



4. Tahinisauce zubereiten

Den **Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln, dann mit dem **Tahini**, 4–5EL Wasser, 3EL Mayonnaise, 2EL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer glatt rühren, ggf. mehr Wasser oder Mayonnaise zufügen.



5. Falafeln braten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Falafeln** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4–5Min. rundum goldbraun anbraten.



6. Perlencouscous verfeinern

Den **Perlencouscous** mit der **½ der Gewürzmischung** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Falafeln** und die **Tomaten** auf dem **Perlencouscous** und dem **Salat** anrichten und mit der **Tahinisauce** beträufeln. Mit der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** und den **Sonnenblumenkernen** 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**