MARLEY SPOON



Falafeln x2 mit cremiger Tahinisauce

auf Perlencouscous und Salat

ca. 20min 2 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

- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Bio-Perlencouscous [2]
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Tahini [3]
- 25g Sonnenblumenkerne
- 2 Pck. Falafeln [3]
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [3]
- 200g Eisberg-Salatmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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 1267kcal, Fett 73.7g, Kohlenhydrate 117.0g, Eiweiß 32.1g



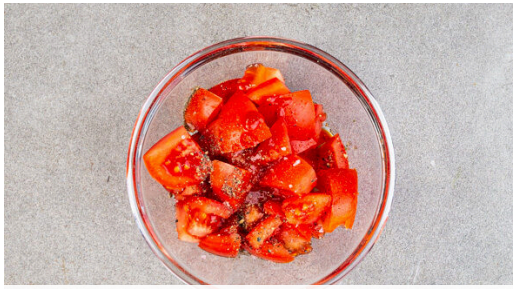
1. Zwiebel braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **½ des Brühgewürzes oder mehr nach Geschmack** in 400ml heißem Wasser auflösen. Die **Zwiebelwürfel** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. unter Rühren anbraten.



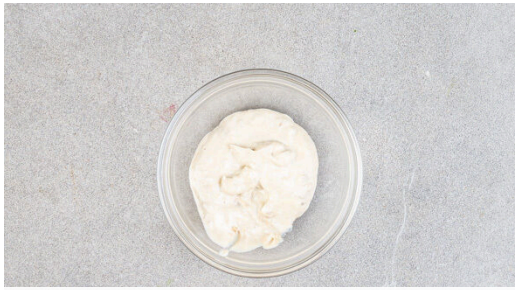
2. Perlencouscous garen

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**, 1EL 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**, 2EL Wasser, 2EL Mayonnaise, 1EL 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 **1TL 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.