MARLEY SPOON



RS Ofengebackene Falafeln mit Paprika

an frischem Gurken-Minze-Couscous

ca. 35min 3 Portionen

Wir sind heiß auf Falafeln! Du auch? Dann schnell zugreifen und unsere würzigen Falafeln direkt aus dem Ofen genießen. Doch keine Sorge, wir treiben es mit der Würze nicht auf die Spitze, sondern servieren einen milden und frischen Gurken-Minze-Couscous dazu, der das Ganze perfekt auffängt. Dazu gibt's lecker geröstete Paprika und schon steht ein perfekt ausbalanciertes Gericht auf dem Tisch.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt [2]
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Paprika
- 2 Pck. Falafeln [3]
- 300g Bio-Vollkorncouscous [1]
- 1 Gurke
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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, Erdnüsse, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 952kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 116.4g, Eiweiß 27.6g



1. Sauce vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. **1½ Becher Joghurt** mit der **½ des Knoblauchs**, **1 Prise Gewürzmischung**, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1½EL Wasser zu einer **Sauce** verrühren, ggf. noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren beiseitestellen.



2. Marinade vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Mit 2EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **restliche Gewürzmischung** mit dem **restlichen Knoblauch**, 1½EL Honig, 1½EL Olivenöl, 1½TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren.



3. Falafeln backen

¾ der Falafeln mit der **Marinade** bestreichen. Eine mittelgroße Auflaufform mit 1TL Olivenöl einreiben, die **Falafeln** hineingeben und im Ofen ca. 5Min. backen. Die **Paprika** zugeben und weitere ca. 10Min. rösten..



4. Couscous kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, **225g Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6–8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



5. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm dicke Würfel schneiden. Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Gurke** und die **Minze** mit 1½EL Olivenöl und 2TL (Weißwein-)Essig unter den **Couscous** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Falafeln** mit der **Paprika** auf dem **Couscous** anrichten und mit etwas **Knoblauchsauce** beträufeln und servieren. Die **übrige Knoblauchsauce** als **Dip** dazu reichen.