MARLEY SPOON



Falafeln mit Tomaten-Gurken-Salat

auf Perlencouscous mit Kichererbsen

ca. 30min 2 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
- 200g Perlencouscous [1]
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. Falafeln [2]
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner 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 748kcal, Fett 51.9g, Kohlenhydrate 51.8g, Eiweiß 15.6g



1. Perlencouscous kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml Wasser mit der **½ 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.



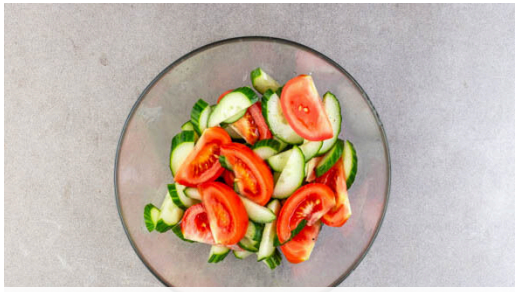
2. Kichererbsen anmachen

Die **Zitronenschale** abreiben. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit **1TL Zitronenschale**, **1 kräftigen Prise Brühgewürz** und 1EL Olivenöl vermengen und anschließend gleichmäßig auf einer Seite des Backblechs verteilen.



3. Kichererbsen rösten

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



4. Salat zubereiten

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



5. Falafeln backen

Die **Falafeln** auf dem Backblech verteilen, mit ½EL Olivenöl beträufeln und alles weitere 5Min. backen.



6. Dressing zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und mit der **Petersilie**, 2EL Olivenöl, 1TL Essig, 3EL 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.

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**