MARLEY SPOON



# Falafeln mit Tomaten-Gurken-Salat

auf Perlencouscous mit Kichererbsen

ca. 30min  4 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
- 400g Perlencouscous [1]
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. Falafeln [2]
- 2 Gurken
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 738kcal, Fett 51.8g, Kohlenhydrate 49.3g, Eiweiß 15.1g



### 1. Perlencouscous kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit **¾ 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.



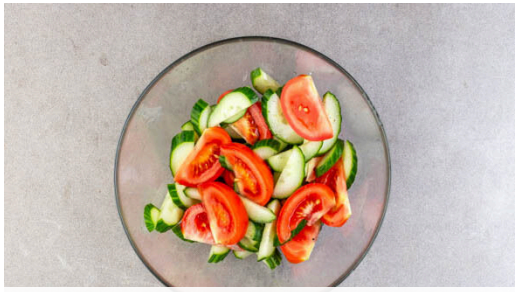
### 2. Kichererbsen anmachen

Die **Zitronenschale** abreiben. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit **2TL Zitronenschale**, dem **restlichen Brühgewürz** und 2EL 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 **Gurken** längs halbieren und leicht schräg in Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2EL Zitronensaft** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Gurken** und **Tomaten** vermengen.



### 5. Falafeln backen

Die **Falafeln** auf dem Backblech verteilen, mit 1EL Olivenöl beträufeln und alles weitere 5Min. backen.



### 6. Dressing zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und mit der **Petersilie**, 4EL Olivenöl, 2TL Essig, 6EL 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**