MARLEY SPOON



Ofengebackene Falafeln mit Paprika

an frischem Gurken-Minze-Couscous

ca. 35min 6 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

- 2 Knoblauchzehen
- 3 Becher Joghurt [2]
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 3 Paprika
- 3 Pck. Falafeln [3]
- 450g Bio-Vollkorncouscous [1]
- 3 Gurken
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer 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 744kcal, Fett 31.7g, Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 20.8g



1. Sauce vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Joghurt** mit der **½ des Knoblauchs**, **1 Prise Gewürzmischung**, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 3EL 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 1½EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **restliche Gewürzmischung** mit dem **restlichen Knoblauch**, 3EL Honig, 2EL Olivenöl, 2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren.



3. Falafeln backen

Die **Falafeln** mit der **Marinade** bestreichen. Eine große Auflaufform mit 2TL Olivenöl einreiben, die **Falafeln** hineingeben und im Ofen ca. 5Min. backen. Die **Paprika** zugeben und weitere ca. 10Min. rösten.



4. Couscous kochen

In einem großen Topf 900ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6–8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



5. Gemüse schneiden

Die **Gurken** längs vierteln und in ca. 1cm dicke Würfel schneiden. Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Gurken** und die **Minze** mit 3EL Olivenöl und 1EL hellem 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.