



## Falafeln mit cremiger Tahinisause

auf Perlencouscous und Salat



ca. 20min



2 Personen

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 Proteinbömbchen 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 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Perlencouscous <sup>1</sup>
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Tahini <sup>11</sup>
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Falafeln <sup>11</sup>
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung <sup>11</sup>
- 1 Packung gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Knoblauchpresse
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 926kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 106.6g, Eiweiß 25.1g



### 1. Zwiebel braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen. Die **Zwiebelwürfel** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. unter Rühren anbraten.



### 4. Tahinische 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 zufügen.



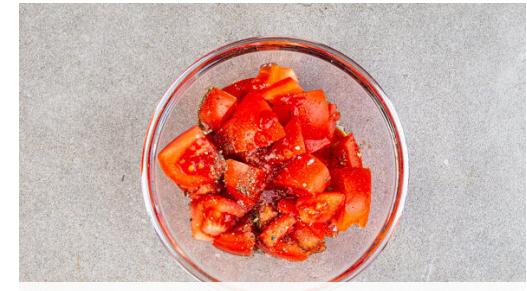
### 2. Perlencouscous garen

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.



### 5. Falafeln braten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen 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 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. rundum goldbraun anbraten.



### 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.



### 6. Perlencouscous verfeinern

Den **Perlencouscous** mit der **1/2 der Gewürzmischung** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Falafeln** und die **Tomaten** auf dem **Perlencouscous** und dem **Salat** anrichten und mit der **Tahinische** beträufeln. Mit der **restlichen Gewürzmischung** und den **Sonnenblumenkerne** garniert servieren.