



## Falafeln mit cremiger Tahinisause

auf Perlencouscous und Salat



ca. 20min



3-4 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

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Perlencouscous<sup>1</sup>
- 4 Tomaten
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Tahini<sup>11</sup>
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Packungen Falafeln<sup>11</sup>
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung<sup>11</sup>
- 2 Packungen gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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.

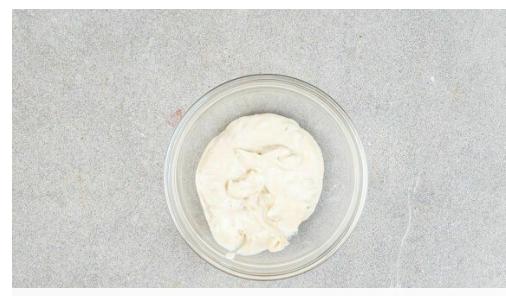
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 902kcal, Fett 42.8g, Kohlenhydrate 105.3g, Eiweiß 24.8g



**1. Zwiebeln braten**

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Das **Brühgewürz** in 1L heißem Wasser auflösen. Die **Zwiebelwürfel** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. unter Rühren anbraten.



**4. Tahinisauce zubereiten**

Den **Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln, dann mit dem **Tahini**, 4-5EL Wasser, 3EL Mayonnaise, 2EL (hellem) Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer glatt rühren, ggf. mehr Wasser oder Mayonnaise 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 großen 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 2EL 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**, 2EL (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 **Tahinisauce** beträufeln. Mit der **restlichen Gewürzmischung** und den **Sonnenblumenkerne** garniert servieren.