

ZUKUNFTS-REZEPT

FALAFEL MIT COUSCOUS 2 PORTIONEN

Zutaten

- 2 Paprika
- 1 EL Olivenöl
- Salz nach Belieben
- Pfeffer nach Belieben
- 150 g Couscous
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Olivenöl
- 2 Prisen Salz
- ½ kleiner Rotkohl
- 5 g krause Petersilie
- 2 EL Olivenöl zum Anbraten
- 200 g Falafel etwa von Vivera
- 1 libanesisches Fladenbrot
- 50 g Hummus etwa Typ Harissa



Zubereitung

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikastreifen 15 Minuten im Ofen rösten.
3. Den Couscous mit dem Currypulver, dem Olivenöl und dem Salz in einer Schüssel vermengen. Ausreichend kochendes Wasser hinzugeben, sodass der Couscous bedeckt ist. Die Schüssel abdecken und den Couscous nach Packungsanweisung quellen lassen.
4. Den Rotkohl in dünne Streifen schneiden und mit einer Prise Salz bestreuen. Die Petersilie fein hacken.
5. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Falafel darin 4 Minuten lang knusprig braten. Währenddessen ein paar mal wenden.
6. Den Couscous in Schüsseln anrichten. Das Fladenbrot aufteilen und dazu legen. Den Rotkohl, die Paprikastreifen, den Hummus und die Falafel darauf verteilen und mit der Petersilie garnieren. Die Falafel-Bowl servieren. Guten Appetit!