

Orientalische Bowl mit Falafel und Joghurtsoße

Zutaten | 4 Portionen

Orangen-Kräuter-Couscous:

125 g	Couscous
250 g	Gemüsebrühe
3 EL	Orangensaft
	frische Kräuter (z. B. Koriander und Minze), gehackt

Rotkohlsalat:

400 g	Rotkohl
2 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico-Essig, hell
1 TL	Salz

Tomaten-Gurken-Salat:

1	Gurke
3	Strauchtomaten
	frische Kräuter (z. B. Petersilie, Minze oder Dill), gehackt

Joghurtsoße:

200 g	Joghurt
	frische Kräuter (z. B. Petersilie, Minze), gehackt
	Salz
	Pfeffer

Außerdem:

ca. 200g	Romanasalat
12 Stück	Falafel
ca. 2 EL	gehackte Mandeln

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

1. Rotkohl vorbereiten (idealerweise zuerst – er kann kurz durchziehen):

- Rotkohl fein hobeln oder schneiden.
- In eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Balsamico-Essig und Salz vermengen.
- Mit den Händen gut durchkneten, damit er weicher wird.
- Beiseitestellen und ziehen lassen (mindestens 20 Minuten).

2. Couscous zubereiten:

- Gemüsebrühe aufkochen.
- Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Brühe und Orangensaft dazugießen.
- Abdecken und ca. 5–10 Minuten quellen lassen.
- Danach mit einer Gabel auflockern und frische Kräuter unterrühren.

3. Gurken-Tomaten-Salat anrichten:

- Gurke würfeln.
- Tomaten klein schneiden.
- Mit frischen Kräutern vermengen.

4. Joghurtsoße anrühren:

- Joghurt in eine Schüssel geben.
- Mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.

5. Falafel zubereiten:

- Fertige Falafel nach Packungsanleitung zubereiten.

6. Restliche Zutaten vorbereiten:

- Romanasalat waschen und in Streifen schneiden.
- Gehackte Mandeln optional kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten für mehr Aroma.

7. Anrichten:

- Alles in einer Bowl oder auf einem großen Teller anrichten.
- Eine Basis aus Couscous und Romanasalat.
- Jeweils eine Portion Rotkohl, Gurken-Tomaten-Salat und Joghurtsoße.
- Falafel darauflegen.
- Mit Mandeln bestreuen.

Tipp:

Eine halbe Knoblauchzehe (fein gehackt oder gepresst) und etwas Zitronensaft oder Tahin (Sesampaste) zur Joghurtsoße geben – das macht sie würziger und cremiger.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
76,1 kcal	3,3 g	7,5 g	2,9 g	35,5 mg