

FALAFEL MEZZE BOWL

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 20 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 1 kg Couscous, gekocht
- 1 kg ganze grüne Linsen, gekocht
- 300 g verschiedene Salatsorten
- 10 Zucchini, in der Länge halbiert und geröstet oder gegrillt
- 750 g rote Paprika, in feine Streifen (Julienne) geschnitten, geröstet oder gegrillt
- 260 g rote Zwiebeln in dünne Scheiben geschnitten und eingelegt
- 600 g Hummus
- 30 Falafel
- 300 ml Zitronen-Tahin-Dressing*
- 20 Stück Pita-Brot, warm

*Für die Zubereitung des Zitronen-Tahin-Dressings:

Mischen Sie folgende Zutaten:

- 250 ml Tahin
- 250 ml Wasser
- 125 ml Zitronensaft
- 2 EL (30 ml) Rapsöl
- 1 EL (15 ml) gepresster Knoblauch

Zubereitung:

1. Für die Grundlage dieses Gerichts bereiten Sie Couscous und Linsen in Schalen vor. Bedecken Sie jede Schale mit Salat, Zucchini, Paprika und Zwiebeln. Vervollständigen Sie jede Portion mit etwas Hummus, 3 warmen Falafel, einem Spritzer Dressing und 2 Stückchen warmem Pita-Brot.

Tipp vom Chef:

Als veganes Konzept lässt sich dieses Gericht leicht bereichern, indem man zum Beispiel Nährhefe über die Schüssel streut. Dies ergibt einen käsigen Geschmack, der die anderen Zutaten gut ergänzt.

