

## Falafel-Bowl

Eine Schüssel mit Falafel, Gemüse und Tahinisaucen ist ein herbstliches Gericht voller fantastischer Aromen!

### ZUTATEN

1 Packung Falafel von Jasmeen

½ Tasse Couscous

½ Bund Petersilie

2-3 Zweige Minze

Saft von ½-1 Zitrone

2-3 gekochte oder geröstete Rüben

1 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Granatapfelmelasse von Jasmeen

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Teelöffel Za'atar von Jasmeen

½ Bund Petersilie

⅓ Tasse Tahini von Jasmeen

½ Tasse Wasser

Saft von ½ Zitrone

1 Zehe Knoblauch

½ Teelöffel sieben Gewürze von Jasmeen

1 Portion Hummus von Jasmeen

Lieblingsgemüse: Tomaten, Gurken, Radieschen, Avocado, orientalische eingelegte Gurken



### Zubereitung:

Bereitet die Falafel gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zu. Übergießt den Couscous mit heißem Wasser, einer Prise Salz und 1 Esslöffel Olivenöl. Nach 5 Minuten (wenn der Couscous weich ist) fügt ihr die gehackten Kräuter, den Zitronensaft und das restliche Olivenöl hinzu und vermischt alles gut. In einer separaten Schüssel gebt ihr gewürfelte Rüben, Granatapfelkerne, Granatapfelmelasse, einen Teelöffel Za'atar, filetierten Orangensaft, fein gehackte Zwiebel und gehackte Petersilie und vermischt alles. Vermischt das Tahini mit Wasser, Zitronensaft und zerdrücktem Knoblauch. Ihr könnt auch 1-2 Teelöffel Harissa zum Tahini hinzufügen. Schmeckt es mit Salz und der Mischung aus sieben Gewürzen ab. Stellt die Bowl zusammen: Auf einen tiefen Teller gebt ihr den Couscous, dann fügt ihr die Falafel, den Rüben-Salat, Hummus und euer Lieblingsgemüse hinzu. Zum Schluss großzügig mit Tahinisaucen beträufeln.