



Rosa Perl Couscous mit Falafel und Zitronen-Minz-Dip

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

1 Pck.	Falafel (Trockenmischung)	200 g	Couscous
1 TL	Ras el Hanout	100 ml	Wasser
100 ml	Orangensaft	200 g	Rote Beete
1	Zitrone	1	Gurke
	Salz, Pfeffer		Olivenöl
	Raps- o. Sonnenblumenöl z. Frittieren	200 g	Naturjoghurt
½ Bund	Minze	¼ Bund	Dill

Zubereitung

Zubereitung

Falafelmischung laut Packungsanleitung mit Wasser mischen und Bällchen in Öl ausbacken.

Couscous, 1 EL Olivenöl und Ras el Hanout etwas kneten. In der Zwischenzeit Wasser, Orangensaft und Rote Beete Saft aus dem Glas zum Kochen bringen, und anschließend über den Couscous geben. Gut umrühren und abgedeckt 15 Min quellen lassen.

Von der Gurke das Kerngehäuse entfernen und Gurke in kleine Würfel schneiden.

Die Beete in ebenso kleine Würfel schneiden.

Dill fein hacken.

Aus dem Joghurt, fein gehackter Minze (ein paar Blätter aufheben) Bete und Dill vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf noch einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben.

Falafel Bällchen auf dem Couscous anrichten und mit Dip beträufeln. Mit frischer Minze und Zitronenscheibe garnieren.