



Tahina Zitronen Pasta mit Falafel

Tahina Zitronen Pasta mit Falafel

1 Packung Rinatura Falafel Oriental Style Kichererbse Bio

250 g Rinatura Dinkel Spaghetti Bio

Rinatura Sesamsamen geröstet Bio

FrISChe Petersilie (optional)

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Für die Tahina Zitronensauce:

100 g Tahina (Sesampaste)

80 ml frischer Zitronensaft

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

60 ml (Nudel-) Wasser (mehr nach Bedarf)

1 Teelöffel Rinatura Agavensirup Bio

Salz, Pfeffer

Tahina Zitronen Pasta mit Falafel

1.

Falafel nach Packungsanleitung zubereiten und dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Tahina Zitronensauce: In einer Schüssel (oder in einem Mixer) Tahina und Zitronensaft zusammenrühren. Olivenöl, gehackten Knoblauch und Agavensirup hinzufügen. Nach und nach (Nudel-) Wasser hinzufügen und weiter rühren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Abgießen. Anschließend die Sauce mit den Nudeln vermengen.

Die Pasta auf Tellern anrichten und die Falafelbällchen darauf verteilen. Nach Belieben mit frischer Petersilie oder geröstetem Sesam garnieren.