

Falafel Bowl mit Couscous und Tahina Minz Dip

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Falafel Bowl mit Couscous

1 Packung Rinatura Falafel Oriental Style Kichererbse Bio

150 g Rinatura Couscous Bio

70 g Gemischter Salat

1 Stück(e) Gurke gewürfelt

150 g Kirschtomaten halbiert

1 Stück(e) Zwiebel rot, dünn geschnitten

1 Handvoll Minzblätter frisch

Optional

Nach Belieben Rinatura Sesamsamen geröstet Bio

Tahina-Minz-Dip

60 g Tahina Sesampaste

60 g Joghurt, vegan

2 Spritzer Rinatura Zitronen Fix Bio

1 Handvoll Minzbläter (fein gehackt)

Etwas Salz und Pfeffer

Falafel Bowl mit Couscous und Tahina Minz Dip

1.

Falafel und Couscous nach Packungsanleitungen zubereiten.

In einer Schüssel den gemischten Salat als Basis geben.

Die Falafelbällchen, den gekochten Couscous, die Gurken, Kirschtomaten und rote Zwiebel darauf verteilen.

Für den Tahina-Minz-Dip: In einer separaten Schüssel alle Zutaten gut vermengen. Nach Bedarf Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Den Tahina-Minz-Dip über die Bowl geben oder in einem separaten Behälter servieren. Die Bowl mit frischen Minzblättern und ggf. Sesam garnieren.