

# Kochen mit Rik



## Falafel mit Gemüse und Naturreis

mit Tahin-Dressing und Sesam

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

### Zutaten für 2 Personen

- 1 Packung Maza Falafel (oder andere Marke)
- 150 g Naturreis
- 1 rote Paprika
- 1 Avocado
- 1 große Karotte
- ½ Salatgurke
- 1 reife Mango
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Sojasauce
- Sesamkörner
- Olivenöl

### Benötigte Utensilien:

Bratpfanne, Kochtopf, Gemüseschäler, Schneidebrett, Messer, Sieb

### Zubereitung:

- Den Naturreis laut Packungsangabe kochen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse schälen und in die gewünschte Form schneiden (z. B. Paprika in Streifen, Karotte in dünne Scheiben, Avocado in Würfel und die Gurke in Scheiben).
- Auch die reife Mango schälen, in Würfel schneiden und zur weiteren Verarbeitung aufbewahren.
- Tahin und Sojasauce miteinander vermischen und mit ein paar Esslöffeln Wasser verdünnen (etwa bis Joghurtkonsistenz).
- In der Bratpfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Falafel darin rundum goldbraun braten (etwa 5 Minuten pro Seite).
- Den Reis abgießen und kurz abkühlen lassen.
- Reis und Gemüse so anrichten, dass die bunten Farben des Gemüses gut zur Geltung kommen.
- Die Falafel obendrauf setzen und mit dem Dressing beträufeln.
- Mit Sesamkörnern garnieren und je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

**GUTEN APPETIT!**

### Anmerkungen zum Rezept:

- Wussten Sie, dass 1,5 Esslöffel Tahin (Sesampaste) ungefähr genauso viel Calcium wie ein Glas Halbfettmilch (150 ml) enthalten?
- Eine Portion Naturreis mehr als dreimal so viele Ballaststoffe wie eine Portion weißer Reis enthält? Bei allen Getreidesorten ist die Vollkornvariante immer die bessere und gesündere Wahl!

*Hinweis für Allergiker: Überprüfen Sie immer die Angaben auf der Verpackung und die Zutatenliste auf Zutaten, die bei Ihnen allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen.*

