



# Falafel mit Couscous Salat SCF2025

von Simon Bernhard

Mengen für 10 Personen

Rezept für 70 Personen

12 kg Falafel      entweder Fertig Mix benutzen oder TK

optional Falafel selber machen mit:

- 5 kg getrockneten Kichererbsen
- Zwiebeln
- Petersilie
- Knoblauch
- Gewürze

5.0 kg Couscous	
7.0 Stück Gurken	
6.0 Liter Wasser	
7.0 Stück Pepperoni	
4.5 kg Tomaten	
3.0 kg Feta (griechischer Schafskäse)	
1.0 kg Frühlingszwiebeln	7-8 Bunde
2.0 kg Oliven	
4.0 Bund Petersilie, frische	
1.0 kg Minze (frisch)	2 Bunde
5 dl Olivenöl	
3 dl Balsamico-Essig	
150 g Honig	flüssig, alternativ mit Agavendicksaft ersetzen
2 dl Sojasauce	optional
1.0 g Salz	nach Belieben
1.0 g Pfeffer	nach Belieben

1. Couscous mit heißer Brühe übergießen, quellen lassen.
2. Gemüse würfeln, Kräuter fein hacken, Feta zerbröseln.
3. Alles in großen Schalen mit Couscous vermengen.
4. Dressing aus Öl, Essig, Honig, Sojasauce, Salz und Pfeffer zubereiten und untermischen.
5. Falafel separat backen oder braten.