

Lagerkochbuch.ch



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.