



Falafeln und Gemüse aus dem Ofen

mit Kreuzkümmel und cremigem Kräuterdip



ca. 40min



2 Personen

Falafeln sind die Chamäleons der veganen Küche! Die kleinen Bratlinge werden meist aus Bohnen oder Kichererbsen zubereitet. Mit den verschiedensten Saucen und Beilagen verschmelzen sie zu köstlichen und nahrhaften Mahlzeiten. Heute freunden sich die Falafeln mit in Kreuzkümmel und rauchigem Paprikapulver gebackenem Gemüse an. Der Dip bekommt seinen großen Auftritt mit frischem Koriander und Basilikum. ¡Viva la cooperación!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Tomate
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 20g Basilikum & Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12
- 1 Packung Falafeln 11

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (10), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 667kcal, Fett 37.4g, Kohlenhydrate 62.3g, Eiweiß 14.3g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden. **Tipp:** Wer möchte, kann die **Kartoffeln** auch schälen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** vierteln.



3. Gemüse backen

Die **Kartoffeln**, die **Karotten** und **2 Tomatenspalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, dann mit der **1/2 des Kreuzkümmels**, der **1/2 des Paprikapulvers**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 20-25Min. backen, bis es gar und appetitlich gebräunt ist.



4. Dip zubereiten

Den **Koriander** und den **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Das weiche Korngehäuse der **übrigen Tomatenspalten** entfernen, dann die **Tomaten** ebenfalls grob zerkleinern. Die **Kräuter**, den **Knoblauch**, die **Tomaten** und die **Mayonnaise** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst cremig pürieren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. rundum goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



6. Anrichten und servieren

Das gebackene **Gemüse** auf Teller verteilen und die **Falafeln** darauf anrichten. Mit dem **Kräuterdip** beträufeln und servieren.