



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!

- 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 Falafeln¹¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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



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.



Den **Koriander** und den **Basilikum** samt **Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Das weiche Kerngehäuse 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.



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.



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