



## Falafeln und Gemüse aus dem Ofen

mit Kreuzkümmel und cremigem Kräuterdip



ca. 40min



3-4 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!

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Karotten
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 40g Basilikum & Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise<sup>10,12</sup>
- 2 Packungen Falafeln<sup>11</sup>

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Energie 677kcal, Fett 37.3g,  
Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 14.4g



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 **Tomaten** vierteln.



Die **Kartoffeln**, die **Karotten** und **6 Tomatenspalten** auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen, dann mit dem **Kreuzkümmel**, dem **Paprikapulver**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** im Ofen 20-25Min. backen, bis es appetitlich gebräunt ist. Ggf. die Position der Bleche nach der Hälfte der Garzeit tauschen.



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 großen Pfanne mit 2EL 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(eabd9f9ababee93effadc3b380fe65fd\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1fa16a73daf7b68de7d1700d4a6bc818\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(accca16af11bc8ee9fcc169a03c4ba6f\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**