



Falafel-Tostadas mit Hummus

und knackigem Rotkohl-Apfel-Salat



ca. 25min



3-4 Personen

Wenn es schnell und supereasy sein soll – oder du mal wieder jemanden überzeugen musst, dass vegan nicht gleich Kaninchenfutter ist: Voilà, knusprige Tostadas mit einem bunten Topping aus leckeren Falafeln, cremigem Hummus, einer aromatischen Salsa aus frischem Apfel, Koriander, Peperoni und Lauchzwiebel und dazu ein farbenfroher Rotkohlsalat! Macht satt, glücklich und garantiert Lust auf mehr ...

- 400g geschnittener Rotkohl
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 2 Äpfel
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Koriander
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Tortillas ¹
- 2 Packungen Falafeln ¹¹
- 2 Becher Hummus ¹¹

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backroste
- große Pfanne
- Küchenpinsel

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 31.5g,
Kohlenhydrate 76.9g, Eiweiß 19.6g



1. Rotkohl kneten

4. Tortillas würzen

2. Zutaten vorbereiten

A top-down view of four round, golden-brown flatbreads (rotis) resting on a metal wire rack. The breads are slightly puffed and have a mottled texture with some darker spots, indicating they are freshly cooked. The rack is set against a plain, light-colored background.

5. Tortillas aufbacken

3. Salsa mischen

6. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. rundum goldbraun anbraten. Die **Tortillas** nach Belieben mit **Hummus** bestreichen und mit dem **Rotkohl** und den **Falafeln** belegen. Die **Salsa** darauf verteilen und die **Falafel-Tostadas** noch warm servieren.