



## OP Falafel-Tostadas mit Hummus

und knackigem Rotkohl-Apfel-Salat



ca. 25min



2 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 ...

- 1 Stück Rotkohl
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung <sup>11</sup>

- 1 Apfel
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>
- 1 Packung Falafeln <sup>11</sup>
- 1 Becher Hummus <sup>11</sup>

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Küchenpinsel

### Kochtipp

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 694kcal, Fett 31.6g,  
Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 19.8g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit der **½ der Gewürzmischung**, 1EL Essig und je 2 kräftigen Prisen Salz und Zucker vermengen und mit den Händen 2-3Min. durchkneten, bis der **Kohl** weich wird. Dabei am besten Küchenhandschuhe tragen, da der **Rotkohl** stark färbt.



**4 Tortillas** auf beiden Seiten mit insgesamt 1EL Olivenöl bepinseln, dann jeweils eine Seite der **Tortillas** mit etwas Salz und der **restlichen Gewürzmischung** bestreuen. Die **Tortillas** mit einer Gabel einige Male einstechen.



Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in Ringe schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



Die **Tortillas** auf einem Backrost im Ofen in 4-5Min. goldbraun und leicht knusprig backen. **Tipp:** Wenn sie nicht bräunen, ggf. die Grillfunktion zuschalten, dabei die **Tortillas** aber nicht aus den Augen lassen, damit sie nicht verbrennen.



Die **Apfelstücke**, die **Lauchzwiebeln**, den **Koriander** und die **Peperoni** mit 1EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und ziehen lassen.



Die **Falafeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.