



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 ...

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- 60ml Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backroste
- große Pfanne
- Küchenpinsel

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Rotkohl kneten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Rotkohl** mit der **½ der Gewürzmischung**, 2EL Essig und je ½TL 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 würzen

Die **Tortillas** auf beiden Seiten mit insgesamt 2EL Olivenöl bepinseln, dann jeweils eine Seite der **Tortillas** mit etwas Salz und der **restlichen Gewürzmischung** bestreuen. Die **Tortillas** mit einer Gabel einige Male einstechen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** 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.



5. Tortillas aufbacken

Die **Tortillas** auf zwei Backrosten 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. **Tipp:** Wer keine 2 Backroste hat, kann die **Tortillas** auch in 2 Durchgängen aufbacken.



3. Salsa mischen

Die **Apfelstücke**, die **Lauchzwiebeln**, den **Koriander** und die **Peperoni** mit 2EL Essig und 2 kräftigen Prisen Salz vermengen und ziehen lassen.



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.