MARLEY SPOON

Doppelt Falafeln mit Ofengemüse

und cremigem Kräuterdip

ca. 40min 2 Portionen

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 unsere Falafeln mit in Kreuzkümmel und rauchigem Paprikapulver gebackenem Gemüse an. Der Dip bekommt seinen großen Auftritt mit frischem Koriander und Basilikum. ¡Viva la cooperación!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 20g Basilikum & Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Falafeln [1]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

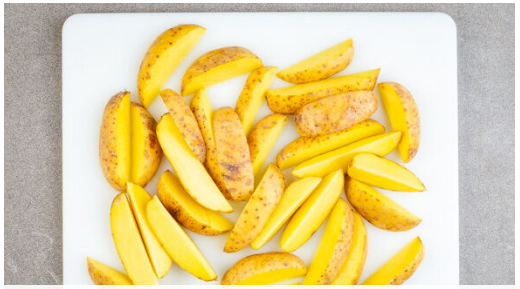
Küchenutensilien

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

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

Allergene
Sesamsamen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 917kcal, Fett 56.8g, Kohlenhydrate 72.9g, Eiweiß 20.9g



1. Kartoffeln schneiden

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.

2. Gemüse schneiden

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

3. Gemüse backen

Die **Kartoffeln**, die **Karotten** und **4 Tomatenspalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, dann mit der **½ der Gewürzmischung**, der **½ 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.

4. Dip zubereiten

Den **Koriander** und das **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 2EL vegane Mayonnaise in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Falafeln braten

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.

6. Anrichten und servieren

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