MARLEY SPOON



Falafeln und Gemüse aus dem Ofen

mit Kreuzkümmel und cremigem Kräuterdip

ca. 40min 4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Karotten
- 3 Tomaten
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 40g Basilikum & Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Falafeln [1]

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

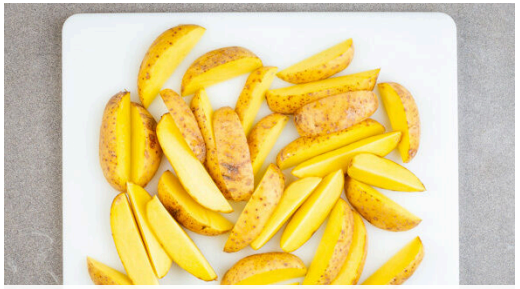
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene
Enthält: **Sesamsamen** (1).

Kann Spuren enthalten von: Sellerie, Eier, Gluten, Milch, Senf, Erdnüsse, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 693kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 66.6g, Eiweiß 14.9g



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 **Tomaten** vierteln.



3. Gemüse backen

Die **Kartoffeln**, die **Karotten** und **6 Tomatenspalten** auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen, dann mit der **Gewürzmischung**, 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.



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 4EL 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.