



Falafel-Tostadas mit Hummus

und knackigem Rotkohl-Apfel-Salat



ca. 25min



2 Personen

Wenn es schnell, gesund 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 Packung Rotkohlstreifen
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Apfel
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Tortillas ¹
- 1 Packung Falafel ¹¹
- 1 Becher Hummus ¹¹

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Küchenpinsel

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 962kcal, Fett 37.6g,
Kohlenhydrate 122.6g, Eiweiß 26.9g



1. Rotkohl kneten

4. Tortillas würzen

2. Zutaten vorbereiten

A top-down view of four round, golden-brown breads with a cracked, textured surface, arranged in a 2x2 grid on a dark metal cooling rack. The breads have a slightly irregular shape and a warm, yellowish-gold color. The cooling rack is made of dark metal and has a simple, functional design. The background is a solid, light gray surface.

5. Tortillas aufbacken

3. Salsa mischen

6. Falafeln braten

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.