



## Falafel-Tostadas mit Hummus

und knackigem Rotkohl-Apfel-Salat



ca. 25min



3-4 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 ...



- 2 Packungen Rotkohlstreifen
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung <sup>11</sup>
- 2 Äpfel
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Koriander
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Tortillas <sup>1</sup>
- 2 Packungen Falafel <sup>11</sup>
- 2 Becher Hummus <sup>11</sup>

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backroste
- große Pfanne
- Küchenpinsel

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 32.0g,  
Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 19.9g



## 1. Rotkohl kneten

#### 4. Tortillas würzen

## 2. Zutaten vorbereiten

A top-down view of four round, golden-brown breads, likely focaccia, arranged in a 2x2 grid on a dark metal cooling rack. The breads have a cracked, textured surface with some darker, caramelized spots. The background is a solid, light gray surface.

## 5. Tortillas aufbacken

### 3. Salsa mischen

## 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.