



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 ...

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- mittelgroße 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 698kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 19.8g



1. Rotkohl kneten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Rotkohlstreifen** mit der **1/2 der Gewürzmischung**, 1EL Essig und je 2 kräftigen Prisen Salz und Zucker vermengen und mit den Händen 2-3Min. durchkneten, bis der **Kohl** weich wird. **Tipp:** Dabei besser Küchenhandschuhe tragen, da der **Rotkohl** stark färbt.



4. Tortillas würzen

4 Tortillas auf beiden Seiten mit etwas 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

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** 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 einem Backrost 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.



3. Salsa mischen

Die **Apfelstücke**, die **Lauchzwiebeln**, den **Koriander** und die **Peperoni** mit 1EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und ziehen lassen.



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.