



Falafeln und Gemüse aus dem Ofen

mit Kreuzkümmel und cremigem Kräuterdip



ca. 40min



2 personen

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!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 wortels
- 2 tomaten
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 20g verse kruidenmix: basilicum & koriander
- 1 teen knoflook
- 1 pakje falafel ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 675kcal, vet 38.5g, koolhydraten 62.0g, eiwit 14.4g



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 **4 Tomatenspalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, dann mit der **½ des Kreuzkümmels**, 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.