



Vegane Falafel-Bowl mit Hummussoße



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

pro Portion: 4597 kJ, 1098 kcal, 81 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 74 g Fett, 11 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

veggie

schnell

laktose
frei

vegan

Zutaten

Menge

1 Pck.	Falafel
2	Pitabrote
1	Gurke
1	Fleischtomate
200 g	vegane Joghurt
200 g	Hummus
1	Zitrone
1 Bund	Petersilie
1	Chilischote
1	Knoblauchzehe
1	rote Zwiebel
1	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Knoblauchpulver
	Chilisalze
	Zimt
	Kreuzkümmel
	Speiseöl
	Olivöl

Zubereitung

Diese sagenhaft leckere Falafel-Bowl ist nicht nur komplett vegan, sondern auch noch extrem schmackhaft. Getoppt wird die Falafel-Bowl mit einer Hummussoße und knusprigem Pitabrot! Eins können wir euch schonmal verraten: das Rezept ist unglaublich lecker und sollte deshalb unbedingt mal ausprobiert werden! So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vor. Dann gibst du eine großzügige Menge Öl in einen Topf, wartest bis es heiß ist und frittierst dann deine Falafel darin. Anschließend das Pitabrot in Scheiben schneiden und im Backofen knusprig backen. Nach dem Rausnehmen eine Knoblauchzehe auf dem Brot verreiben und mit etwas Salz bestreuen.

Step 2:

Die Gurke, die Tomate und die Zwiebel kannst du halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Chili und die Petersilie fein hacken. Den Hummus mit etwas Olivenöl, Wasser und Zitronensaft mischen und mit Salz, Zimt, Chilisalze und einer gepressten Knoblauchzehe würzen. Den veganen Joghurt mischt du mit etwas Chili, Pfeffer, Kreuzkümmel, und Petersilie.

Step 3:

Dann richtest du in einer Schüssel an. Zuerst legst du ein paar Salatblätter in die Schale. Dann ein paar Scheiben der Tomate, Gurke und Zwiebel. Etwas von der Hummussoße darüber geben sowie die Falafel und die Brotsticks dazulegen. Außerdem alles mit etwas Chili und der Petersilie toppen. Die Joghurtsoße mit etwas Chili in eine kleine Extraschüssel geben und als Dip zur Bowl genießen.