

Falafel Sandwich mit Hummus aus dem Airfryer

6-8 Portionen

Zutaten

250 g getrocknete Kichererbsen
10 g frischer Koriander
10 g frische Petersilie
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 TL Ras el Hanout
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Salz
1 EL Sesampaste (Tahini)
Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone
½ TL Backpulver
250 g griechischer Joghurt
6-8 Kirschtomaten
70 g Kopfsalat
6 Pita- oder Naan-Brote
200 g Hummus
Koriander zum Servieren
Zitrone zum Beträufeln
Salz und Pfeffer



Falafel Sandwich mit Hummus aus dem Airfryer

Zubereitung

So verwendet man die Airfry-Funktion mit der Home Connect-App:

Den Backofen einfach über die Home Connect-App einschalten und das verbundene Gerät auswählen. Nach unten zu den Einstellungen scrollen und die Airfry-Funktion bei den Heizarten auswählen. Die Temperatur und die Backzeit einstellen und das Vorheizen des Ofens starten. Benachrichtigungen in der Home Connect-App empfangen und den Backofen einfach aus der Ferne steuern. Häufig verwendete Programme wie z. B. die Airfry-Funktion in Ihren Home Connect-Favoriten für einen einfachen Zugriff speichern.

1. Die Kichererbsen mind. 12 Stunden lang in reichlich Wasser einweichen, gut abtropfen lassen. Für die Falafeln Koriander und Petersilie waschen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die roten Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Eine rote Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und die andere rote Zwiebel zum Servieren in feine Ringe schneiden.
2. Kichererbsen, Koriander, Petersilie, Zwiebelwürfel, Knoblauch, Ras el Hanout, Kreuzkümmel, Salz, Sesampaste, Zitronensaft und Schale von ½ Zitrone sowie Backpulver in eine Küchenmaschine geben. Die Zutaten pürieren, bis sie cremig sind, aber nicht zu fein. Es können noch Stückchen übrigbleiben.
3. Den Backofen auf 200 °C in der Airfry-Funktion vorheizen. Die Falafelmischung mit den Händen zu 18 - 20 kleinen Kugeln mit den Händen oder einem Eisportionierer formen. Die Falafeln auf dem Air Fry & Grill Blech anordnen, in den Ofen schieben und 15 - 19 Minuten auf Stufe 2 backen, bis sie goldbraun sind.
4. Für die Joghurtsauce den Joghurt mit dem Saft und der Schale von ½ Zitrone vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat waschen und abtropfen lassen. Die Tomaten ebenfalls waschen, den Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
5. Das Pita- oder Naanbrot in einer Pfanne auf Induktionskochfeld Stufe 6 toasten. Mit Hummus bestreichen und nach Belieben mit Salat, Tomaten und Zwiebeln belegen.
6. Das Brot mit jeweils 3 Falafelbällchen füllen, großzügig mit Joghurtsauce und Koriander bedecken und mit Zitronensaft beträufeln. Genießen!