




Veganuary: Vegan durch den Jänner mit dem Philips Airfryer

Jänner ist Veganuary! Seit 2014 motiviert der Aktionsmonat Menschen aus aller Welt, eine vegane Ernährung auszu- probieren. Wie vielfältig und einfach das sein kann, zeigt Dir Philips Chefkoch Guido Weber  mit unserem Airfryer. **Diesmal: Farinata mit Rotweinzwiebeln.**

Zutaten für 4 Personen:

Farinata:

- 150 g Kicher- erbsenmehl
- 450 g Wasser (lauwarm)
- 30 ml Olivenöl
- 2 Prisen Meersalz

Rotweinzwiebeln:

- 300 g rote Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Meersalz
- 2 EL brauner Zucker

Topping:

- Pfeffer
- frisch geriebener Meerrettich
- Rucola
- Kresse

Zubereitung:

Farinata:

- 1.** Kichererbsenmehl und Wasser mithilfe eines Stabmixers glatt verrühren.
- 2.** Bei Zimmertemperatur mindestens 4–5 Stunden (oder über Nacht) abgedeckt stehen lassen.



- 3.** Danach nochmal mit dem Schneebesen verrühren, dabei Öl und Salz hinzugeben.



- 4.** Die Masse in die eingefettete Airfryer Backform gießen. Sie ist sehr flüssig – achte darauf, dass sie etwa 1,5 cm hoch in der Form steht.
- 5.** Den Airfryer auf 160 °C stellen und die Farinata 22 Minuten ausbacken.



Rotweinzwiebeln

- 6.** Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden.
- 7.** In einer Pfanne mit Öl, Salz und Zucker bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anschwitzen.



- 8.** Mit Rotwein ablöschen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten reduzieren.
- 9.** Rucola und Rotweinzwiebeln auf der Farinata verteilen, mit Pfeffer würzen und mit Meerrettich sowie Kresse garnieren.



Philips
Airfryer-Combi XXL
Connected
HD9880/90 • UVP 449,99 €