




Veganuary: Vegan durch den Januar mit dem Philips Airfryer

Januar ist Veganuary! Seit 2014 motiviert der Aktionsmonat Menschen aus aller Welt, eine vegane Ernährung auszuprobieren. 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 Kichererbsenmehl
- 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.

