



Falafelburger mit Tahini und Roter Bete

mit deftigen Zwiebeln und eingelegter Gurke



20-30min



4 Portionen

Falafeln isst man nur eingerollt in Fladenbrot auf dem nächtlichen Weg von der Party nach Hause? Weit gefehlt, denn auch als Burger machen die arabischen Kichererbsenbällchen eine hervorragende Figur. Vor allem mit cremigem Tahini – einer leckeren Sesampaste –, eigens eingelegten Gurken und Roter Bete. Da wir uns diesmal die Pommes sparen, braten wir die Zwiebeln so richtig schön knusprig. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 große Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Tahini ²
- 2 Pck. Falafeln ²
- 2 rote Zwiebeln
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 4 Burgerbrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Da Rote Bete stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 741kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 19.7g



1. Gurke einlegen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Gurke** mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel 6EL Essig und 8EL warmes Wasser mit 2TL Zucker und 1TL Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die **Gurke** mit der Essig-Zucker-Mischung vermengen und ziehen lassen.



4. Zwiebeln braten

Die **Brötchen** halbieren, zu den **Falafelbällchen** aufs Blech geben und in 3-4Min. knusprig aufbacken, ggf. ein zweites Blech verwenden. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 3-4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. knusprig anbraten, ggf. in Portionen anbraten und mehr Öl zugeben. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.



2. Falafel aufbacken

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Tahini** mit 6-10EL Wasser und dem **Knoblauch** glatt rühren. Die **Falafelbällchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl vermengen und im Ofen ca. 10Min. aufbacken.



5. Burger belegen

Die **Brötchen** mit der **Roten Bete**, der **Gurke**, den **Zwiebeln** und den **Falafelbällchen** belegen, nach Geschmack das **Tahini** dazwischengeben. **Restliches Gemüse** mit dem **restlichen Tahini** beträufeln und zu den **Falafelburgern** servieren.



3. Rote Bete verfeinern

Die **Zwiebeln** schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Die **Zwiebelringe** mit den Fingern grob voneinander trennen und in 2EL Mehl wenden. Die **Rote Bete** abtropfen lassen und grob raspeln, mit **4-5EL Gurkenmarinade** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.



6. Grüne Gäste gern gesehen!

Burger sind auch nicht mehr das, was sie mal waren: Sie sind richtig kreativ und exotisch und raffiniert-lecker. Wer sich nach den alten Zeiten zurücksehnt, darf gern trotzdem ein paar klassische Salatblätter zwischen die Brötchenhälften packen, denn auch traditionell kann lecker sein. Eine weitere schmackhafte Option: Spinat!