



## Falafelsandwich mit Roter Bete

mit Sesam und Lauchzwiebeln



ca. 25min



2 Portionen

Das Sandwich ist eines der flexibelsten Gerichte überhaupt: Man kann es so vielfältig belegen wie man Lust hat, man kann es zuhause und unterwegs essen, man braucht kein Besteck ... Wir haben uns dieses Mal für eine Variante mit aromatischen Falafeln und einem frischen Rote-Bete-Salat entschieden – perfekt für ein schnelles Abendessen, oder einen spontanen Brunch, oder ein Picknick im Park, oder ...

## Was du von uns bekommst

- 2 Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 2 Rote Bete
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Sesam<sup>3</sup>
- 1 Pck. Falafeln<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- 1EL Senf<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

## Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 778kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 92.7g, Eiweiß 21.3g



1

### 1. Brötchen aufbacken

Den Backofen auf 195°C (175°C Umluft) vorheizen. Die **Brötchen** auf einem Backrost in den Ofen geben und in ca. 8Min. goldbraun und knusprig backen. Nach dem Backen etwas abkühlen lassen.



2

### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Rote Bete** schälen und grob reiben. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Gurke** ebenfalls grob reiben, in ein Küchentuch geben und überschüssige Flüssigkeit kräftig ausdrücken. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3

### 3. Salat zubereiten

2EL Mayonnaise mit 1EL Senf, 1EL Essig,  $\frac{1}{2}$ TL Zucker und  $\frac{1}{2}$ TL Salz zu einem Dressing verrühren. Die **Rote Bete**, die **Gurke** und  **$\frac{3}{4}$  der Lauchzwiebeln** mit dem Dressing vermengen, den **Sesam** zugeben und unterheben. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4

### 4. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.



5

### 5. Anrichten und servieren

Die **Brötchen** längs aufschneiden und mit dem **Rote-Bete-Salat** belegen. Die **Falafeln** auf dem **Salat** platzieren und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** bestreuen. Ggf. **übrigen Rote-Bete-Salat** als Beilage zu den **Sandwiches** reichen.



6

### 6. Süßes oder Saures?

Wer hat sich schon mal gefragt, was man mit der Flüssigkeit macht, in der eingelegte Gurken aus dem Glas, Jalapeños und Co. baden? Bei uns ist sie jedenfalls schon das ein oder andere Mal den Abfluss hinuntergewandert - aber das muss gar nicht sein! Heute zum Beispiel können wir davon einfach 1-2EL in unser Dressing geben und dafür Essig, Zucker und Salz weglassen. Raffiniert und aromatisch!