



RS Falafelburger mit Tahini und Roter Bete

mit deftigen Zwiebeln und eingelegter Gurke



20-30min



2 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 Knoblauchzehe
- 25g Tahini ²
- 1 Pck. Falafeln ²
- 2 Burgerbrötchen ¹
- 2 Tomaten
- 50g Rucola
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech 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 794kcal, Fett 46.4g, Kohlenhydrate 71.7g, Eiweiß 19.9g



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.



2. Falafel aufbacken

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Tahini** mit 3-5EL Wasser und dem **Knoblauch** glatt rühren. Die **Falafelbällchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl vermengen und im Ofen ca. 10Min. aufbacken.



3. Rote Bete verfeinern

Die **Zwiebel** schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Die **Zwiebelringe** mit den Fingern grob voneinander trennen und in 1EL Mehl wenden. Die **½ der Roten Bete** (oder mehr nach Geschmack) abtropfen lassen und grob raspeln, mit **2-3EL Gurkenmarinade** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.



4. Zwiebeln braten

Die **Brötchen** halbieren, zu den **Falafelbällchen** aufs Blech geben und in 3-4Min. knusprig aufbacken. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. rundum knusprig anbraten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.



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.



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!