



Veganer Falafelburger

mit Tomaten-Gurken-Salat und Tahini



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 –, und knackig-frischem Gemüse. Mmmh!

- 2 Gurken
- 1 rote Zwiebel
- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Tahini ²
- 2 Pck. Falafeln ²
- 4 Burgerbrötchen ¹
- 100g Rucola

- 2 Gurken
- 1 rote Zwiebel
- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Tahini ²
- 2 Pck. Falafeln ²
- 4 Burgerbrötchen ¹
- 100g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier

- Backofen
- Backblech und Backpapier

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2).
Kann Spuren enthalten von: Eier, Milch,
Sojabohnen, Schalenfrüchte

Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2).

Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 552kcal, Fett 26.6g,
Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 17.5g

Energie 552kcal, Fett 26.6g,
Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 17.5g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Gurken** der Länge nach vierteln, dann quer in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln.

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Gurken** der Länge nach vierteln, dann quer in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln.



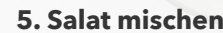
Die **Brötchen** halbieren und in den letzten 3-4Min. zu den **Falafeln** aufs Blech geben und knusprig aufbacken.

Die **Brötchen** halbieren und in den letzten 3-4Min. zu den **Falafeln** aufs Blech geben und knusprig aufbacken.



Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Tahini** mit dem **Knoblauch**, 2EL hellem Essig und 5-6EL Wasser zu einer glatten **Sauce** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Tahini** mit dem **Knoblauch**, 2EL hellem Essig und 5-6EL Wasser zu einer glatten **Sauce** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Gurken**, die **Zwiebeln** und die **Tomaten** mit dem **Rucola** und der **Tahinisauce** vermengen.

Die **Gurken**, die **Zwiebeln** und die **Tomaten** mit dem **Rucola** und der **Tahinisauce** vermengen.



Die **Falafeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl vermengen und im Ofen ca. 10Min. aufbacken.

Die **Falafeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl vermengen und im Ofen ca. 10Min. aufbacken.



Die **unteren Brötchenhälften** nach Geschmack mit dem **Salat** und den **Falafeln** belegen. Mit den **oberen Brötchenhälften** abdecken und mit dem **restlichen Salat** als Beilage servieren.

Die **unteren Brötchenhälften** nach Geschmack mit dem **Salat** und den **Falafeln** belegen. Mit den **oberen Brötchenhälften** abdecken und mit dem **restlichen Salat** als Beilage servieren.