MARLEY SPOON



# Veganer Falafelburger

mit Tomaten-Gurken-Salat und Tahini

ca. 25min 2 Portionen

Mehr Zutaten, mehr Genuss: Mit diesem XXL-Rezept erhältst du Zutaten für zwei Portionen statt einer. Ideal, wenn du Besuch hast, gemeinsam kochen möchtest oder dir eine Portion für später aufheben willst. Ein kleiner Aufpreis, der sich doppelt lohnt – flexibel, praktisch und richtig lecker.

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier

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

**Allergene**

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

Kann Spuren enthalten von: Eier, Milch, Sojabohnen, Schalenfrüchte

**Nährwertangaben pro Portion**

Energie 527kcal, Fett 26.5g, Kohlenhydrate 54.4g, Eiweiß 16.7g



### 1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Gurke** der Länge nach vierteln, dann quer in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **½ der Zwiebel** schälen und in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Zwiebel** verwenden. Die **Tomaten** grob würfeln.



### 2. Sauce vorbereiten

Die **½ des Knoblauchs oder mehr** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Tahini** mit dem **Knoblauch**, 1EL hellem Essig und 3-4EL Wasser zu einer glatten **Sauce** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Falafeln aufbacken

Die **Falafeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl vermengen und im Ofen ca. 10Min. aufbacken.



### 4. Brötchen aufbacken

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



### 5. Salat mischen

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



### 6. Burger belegen

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.