MARLEY SPOON



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!

Was du von uns bekommst

- 2 Gurken
- 1 rote Zwiebel
- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Tahini [2]
- 2 Pck. Falafeln [2]
- 4 Burgerbrötchen [1]
- 100g 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 552kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 17.5g



1. Salat vorbereiten

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.



2. Sauce vorbereiten

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.



3. Falafeln aufbacken

Die **Falafeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL 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.