MARLEY SPOON



Falafelsandwich mit Roter Bete

mit Sesam und Lauchzwiebeln

ca. 25min 4 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

- 4 Baguettebrötchen [1]
- 3 Rote Beten
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Pck. Sesam [3]
- 2 Pck. Falafeln [3]

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Mayonnaise
- 2EL Senf [2]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Senf** (2), **Sesamsamen** (3).

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 756kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 88.7g, Eiweiß 20.6g



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. 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. Salat zubereiten

4EL Mayonnaise mit 2EL Senf, 1EL Essig, ½TL Zucker und ½TL Salz zu einem **Dressing** verrühren. Die **Rote Bete**, die **Gurke** und **¾ der Lauchzwiebeln** mit dem **Dressing** vermengen, den **Sesam** zugeben und unterheben. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4–5Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.



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. 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!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**