

Falafel Smash Burger! mit lila Karotten-Zaziki

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

17

Vegetarisch | Viel Gemüse | Klimaheld | Thermomix hilft • 1018 kcal • Tag 2 kochen



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



Brioche Bun, natur



Kichererbsen



Zwiebel



Minze



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Kumin & Koriander“



Tomate



Pflücksalat



gelbe Karotte



Schmand



Knoblauchzehe



bunte Gemüswürfel



Weizenmehl

thermomix

⏱ 40 [40 | 50] Min.

🕒 45 [45 | 55] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
2 große Schüsseln und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Brioche Bun, natur 7) 8) 15)	2	3	4
Kichererbsen	1	1,5**	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Kumin & Koriander“	2 g	2 g	2 g
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
gelbe Karotte DE NL	5	7	10
Schmand 7)	150 g	150 g	300 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
bunte Gemüsewürfel	20 g	40 g	40 g
Weizenmehl 15)	25 g	50 g	50 g
Öl*, Essig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 830 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	4260 kJ/1018 kcal
Fett	5,43 g	44,91 g
– davon ges. Fettsäuren	1,03 g	8,56 g
Kohlenhydrate	12,43 g	102,85 g
– davon Zucker	3,97 g	32,84 g
Eiweiß	3,18 g	26,30 g
Salz	0,246 g	2,039 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Für die Karottenpommes

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gelbe **Karotten** schälen und alle bis auf 1 [1 | 2] **Karotte** quer halbieren und in 1 cm breite Stifte schneiden.

Karottenstifte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Karottenstifte im Ofen für 30 – 35 Min. backen.

Burgerbrötchen aufschneiden und in den letzten 3 – 4 Min. mit aufs Backblech geben.

Währenddessen fortfahren.



Für den Salat

Die Hälfte der **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden und die andere Hälfte in grobe Spalten schneiden.

Pflücksalat und **Tomatenspalten** in die Schüssel zum **Dressing** geben, aber erst kurz vor dem Servieren vermischen.



Für die Falafel

Kichererbsen durch den Gareinsatz abgießen und einmal abspülen.

Minz- und **Petersilienblätter** abzupfen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Blätter der **Petersilie** und **Minze**, **Zwiebel**, die Hälfte vom **Knoblauch**, **Kichererbsen**, **Gewürzmischung** „Hello Kumin & Koriander“, **Mehl**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 8** pürieren.

Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmal **6 Sek./Stufe 8** pürieren. **Falafelmasse** in eine große Schüssel umfüllen.



Falafel frittieren

In einer großen Pfanne 100 ml **Öl*** erhitzen. Die Masse in 6 [9 | 12] leicht flachgedrückte **Falafel** formen und vorsichtig in dem heißen **Öl** für 2 – 3 Min. pro Seite frittieren, bis sie außen goldbraun sind.

Falafel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Etwas vom **Karotten-Zaziki** auf der unteren und oberen **Burgerhälfte** verteilen. Mit etwas **Salat** und den **Tomatenscheiben** belegen und nach Belieben mit 2 – 3 **Falafeln** toppen.



Zaziki & Dressing

Übrige **Karotte** in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Die Hälfte vom **Knoblauch**, **Karotte**, **Schmand**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Zaziki in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] im Mixtopf lassen.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Dressing in eine große Schüssel umfüllen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fertigstellen

Burger auf Teller verteilen und den **Salat** sowie die **Karottenpommes** daneben anrichten.

Salat mit den bunten **Gemüsewürfeln** toppen und mit dem restlichen **Zaziki-Dip** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

