

## "Brotloser" Falafel Veggie Burger aus dem Ofen

VORBEREITEN

25  
Min.

ZUBEREITEN

45  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Falafel

1 Bund Petersilie  
3 Knoblauchzehen  
1 Limette (ausgepresster Saft)  
1/2 Teelöffel Meersalz  
1/2 Teelöffel Pfeffer  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
1 Dose Kichererbsen  
60 g gemahlene Mandeln (alternativ gemahlene Haselnüsse, Haferflocken, Walnüsse)

#### Für die Burger

Knoblauchsauce  
Chilisauce  
Hummus  
Tomaten  
Kopfsalat  
Zwiebel

#### Besonderes Zubehör

Food Processor

willst auch noch ein paar Zwiebeln. Burgerliebe hoch drei!

- 1 -

Petersilie, Knoblauch, Limettensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einen Food Processor geben und verrühren. Kichererbsen dazugeben und zu einer cremigen Masse mixen. Mit gemahlene Mandeln vermischen und zu 4 Patties formen.

- 2 -

Backofen auf 190 °C vorheizen. Patties ca. 15 Minuten in das Gefrierfach geben.

- 3 -

Im heißen Ofen 30-40 Minuten backen, nach 20 Minuten wenden. In einem Salatblatt servieren und mit Tomaten, Zwiebeln, Hummus und verschiedenen Saucen toppen.

Hier türmen sich Falafelpatties über Tomatenscheiben über Salatblättern - dazwischen selbstgemachtes Hummus, eine Knoblauch- und Chilisauce. Und wenn du