

"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 Falafalpatties über Tomatenscheiben über Salatblättern - dazwischen selbstgemachtes Hummus, eine Knoblauch- und Chilisauce. Und wenn du