

Veganer Falafel-Burger

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Patties

240 g Bonduelle À LA REIS® Kichererbsen & Mais
1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Petersilie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1/4 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel gemahlene Koriandersamen
4 Teelöffel Tahini
1/4 Teelöffel Salz
2 Esslöffel Pflanzenöl

Für die Chili-Mayo

250 g vegane Mayo
3 Esslöffel Sriracha Sauce
1 Teelöffel Limettensaft

Für die Salsa

1 Avocado
1/2 rote Zwiebel
1/2 Bund Koriander
1 Jalapeño (frisch)
100 g Bonduelle Goldmais®
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Limettensaft
Salz, Pfeffer

Für die Burger

4 Burger Buns (vegan)
1/2 Lollo Bianco (oder anderer Blattsalat)
2 große Tomaten
1 rote Zwiebel

Besonderes Zubehör

Stabmixer

zu vereinen ist ein **veganer Falafel-Burger!** Die veganen Bratlinge machst du für diese Stapelware aus frischen Kräutern, aromatischen Gewürzen und Bonduelle À LA REIS® Kichererbsen & Mais. Knusprig ausgebacken warten die veganen Frikadellen vor dem Schlemmen nur noch auf ihre Burger-Begleiter: Chili-Mayo, fruchtige Avocado-Mais-Salsa, Salat, Tomate und Zwiebel.

- 1 -

À LA REIS® nach Packungsanleitung garen und etwas abkühlen lassen.

- 2 -

Für die Salsa Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel schälen, Jalapeño entkernen und zusammen mit Koriander fein hacken. Alles mit Limettensaft und Öl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

- 3 -

Für die Chili-Mayo, Sriracha Sauce, Mayo und Limettensaft verrühren und beiseitestellen.

- 4 -

Für die Patties Koriander und Petersilie fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. À LA REIS® in einer Schüssel mit Kräutern, Zwiebel, Knoblauch, Tahini und Gewürzen vermengen. Ca. 2/3 der Masse mit einem Stabmixer pürieren. Restliche Masse untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Hallo, Falafel-Fan! Heute mal Bock auf Burger? Dann form saftige **Falafel-Pattys** und stapel sie auf fluffige Buns. Denn die beste Idee deine Falafel- und Burgerliebe

Falafel-Masse zu Patties in Bungröße formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Patties darin bei mittlerer Hitze von

Veganer Falafel-Burger

beiden Seiten knusprig braten, dabei hin und wieder wenden.

- 6 -

Für die Burger Salat und Tomate waschen. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Buns aufschneiden und mit den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

- 7 -

Buns auf den Schnittflächen mit Chili-Mayo bestreichen. Untere Bun-Hälften mit Salat, Tomate, Zwiebel und je 1 Patty belegen. Mit Salsa toppen, obere Bun-Hälften aufsetzen und servieren.

