

# Falafel Smash Burger! mit Karotten-Zaziki

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch | Viel Gemüse | Klimaheld | 40 – 50 Minuten • 1018 kcal • Tag 2 kochen



Brioche Bun, natur



Kichererbsen



Zwiebel



Minze



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Kumin & Koriander“



Tomate



Pflücksalat



gelbe Karotte



Schmand



Knoblauchzehe



bunte Gemüswürfel



Weizenmehl



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Essig\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüsseln,  
1 kleine Schüssel, 1 Pürierstab, 1 Sieb, 1 große Pfanne,  
1 Knoblauchpresse und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Brioche Bun, natur <b>7) 8) 15)</b>	2	3	4
Kichererbsen	1	1,5**	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Kumin & Koriander“	2 g	2 g	2 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
gelbe Karotte <b>DE   NL</b>	5	7	10
Schmand <b>7)</b>	150 g	150 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
bunte Gemüswürfel	20 g	40 g	40 g
Weizenmehl <b>15)</b>	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



## 1 Karottenpommes rösten

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. **Knoblauch** abziehen und die Hälfte für 5 Min. mitbacken.

**Burgerbrötchen** aufschneiden und in den letzten 3 – 4 Min. mit auf das Backblech geben.



## 4 Falafel vorbereiten

**Kichererbsen**, gehackte **Zwiebel**, gehackten **Knoblauch**, **Kräuter**, **Gewürzmischung** „Hello Kumin & Koriander“, **Mehl**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in eine große Schüssel geben und mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer glatten Masse pürieren.

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.



## 2 Karotten-Zaziki

Übrige **Karotte** grob in eine kleine Schüssel raspeln.

**Schmand** hinzugeben, mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und gut vermengen.

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen und zu dem **Dip** pressen.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Dips** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\*** zu einem **Dressing** vermengen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

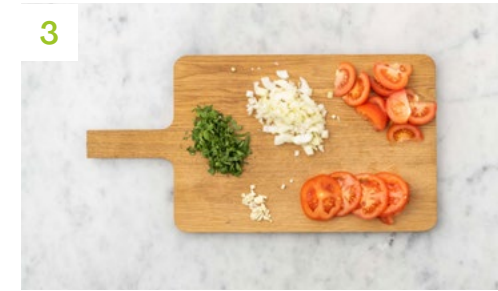


## 5 Burger belgen

Etwas **Zaziki-Dip** auf der unteren und oberen **Burgerhälfte** verteilen.

Mit etwas **Salat** und den **Tomatenscheiben** belegen und nach Belieben mit 2 – 3 **Falafeln** toppen.

**Pflücksalat** und **Tomatenspalten** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.



## 3 Gemüse vorbereiten

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

**Minz-** und **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und grob hacken.

Rohen **Knoblauch** grob hacken.

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen und einmal abspülen.



## 6 Anrichten

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

**Salat** mit den bunten **Gemüswürfeln** toppen und mit dem restlichen **Dip** servieren.

## Guten Appetit!

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

