

Veganer Falafel Smash Burger mit Kräutersoße und Kartoffelspalten

Vegan Thermomix hilft • 949 kcal • Tag 5 kochen

25



vegane Brioche
Burger Buns



vegane Mayonnaise



Tomate



Ofenkartoffel



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



rote Zwiebel



veganes cremiges
Sojaprodukt



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



Sriracha Sauce



vegane Kichererbsen-
Falafel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Zucker*, Weißweinessig*, Pfeffer*,

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Brioche Burger Buns 15)	160 g	240 g	320 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Tomate NL ES MA	1	2	2
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	4 g	8 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
vegane Kichererbsen-Falafel 13) 15)	240 g	360 g	480 g

**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. 560 g)
Brennwert	705 kJ/169 kcal	3972 kJ/949 kcal
Fett	8,5 g	47,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,5 g
Kohlenhydrate	17,9 g	100,9 g
– davon Zucker	2,8 g	15,7 g
Eiweiß	4,1 g	23,1 g
Salz	0,67 g	3,75 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: 11) Soja **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten



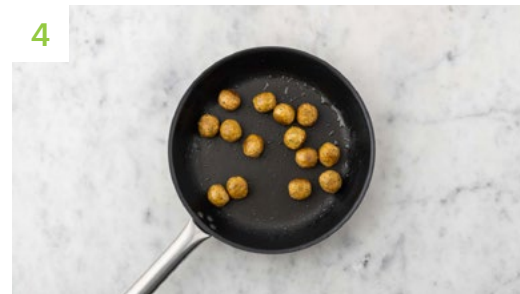
Für die Kartoffeln

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

Kartoffeln in 4 oder 6 Spalten schneiden.

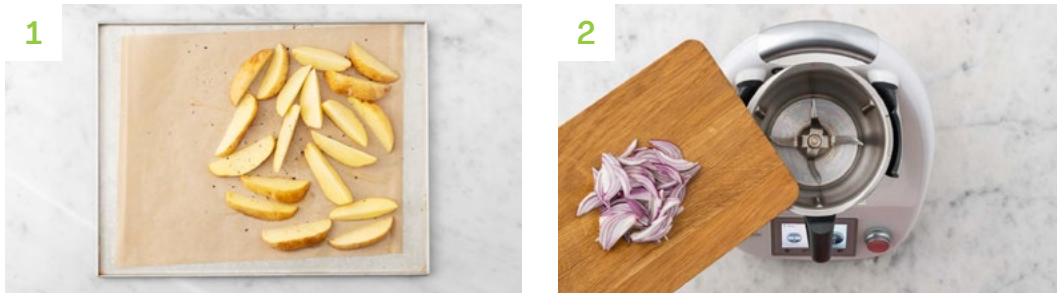
Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



Falafel anbraten

10 Min. vor Ende der Kartoffelbackzeit in einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen. **Falafel** darin rundum 6 – 8 Min. goldbraun anbraten.



Für die Zwiebeln

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Zwiebelstreifen** und 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf geben und

12 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1 dünsten.

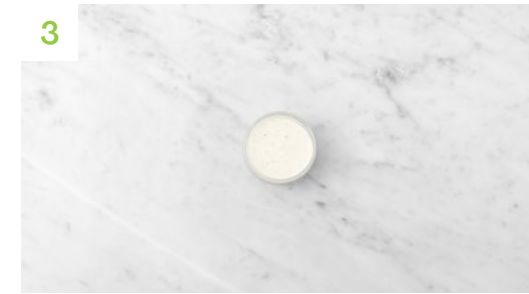
Währenddessen **Tomate** in 1 cm Scheiben schneiden. Leicht **salzen***.



Zwiebeln vollenden

Eine Prise **Zucker*** und nach Belieben **Sriracha (Achtung: scharf!)** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./90 °C/Reverse/Stufe 1** karamellisieren.

Brioche-Buns die letzten 3 Min. der Backzeit zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben und aufbacken.



Für die Kräutersoße

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, **veganes cremiges Sojaprodukt**, „**Hello Grünzeug**“, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Weißweinessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** vermengen.



Anrichten

6 [9 | 12] **Falafel** mithilfe einer Gabel leicht andrücken.

Brioche Buns halbieren.

Etwas **Kräutersoße** auf den Brioche Buns verteilen. Mit **Tomatenscheiben**, **Smash-Falafel** und **Sriracha Zwiebeln** toppen. **Kartoffelwedges** und restliche **Falafel** daneben anrichten und mit restlicher **Kräutersoße** servieren.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

