

# Veganer Falafel Smash Burger mit Kräutersoße und Kartoffelspalten

Vegan 30 – 40 Minuten • 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\*, Pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Briocher Burger Buns (15)	160 g	240 g	320 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	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

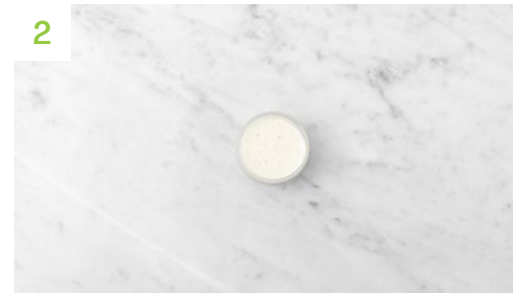


## Für die Kartoffeln

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.



## 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.

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



## Für die Zwiebel

**Zwiebel** in 1 cm Ringe schneiden und nach Belieben mit **Sriracha (Achtung: scharf!)** bestreichen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

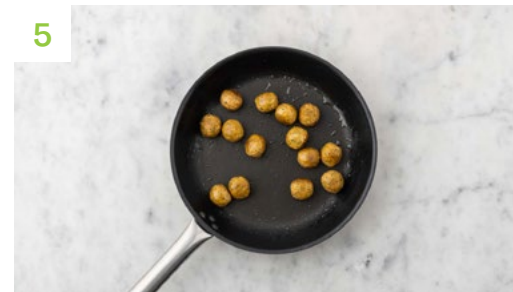
**Zwiebelringe** in den letzten 20 Min. der Kartoffelgarzeit mit auf das Backblech geben.



## Buns toasten

**Brioche Buns** waagrecht halbieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine\*** erhitzen. **Brioche Buns** darin auf den Schnittseiten 2 – 3 Min. goldbraun toasten.



## Falafel anbraten

In derselben großen Pfanne erneut 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen. **Falafel** darin rundum 6 – 8 Min. goldbraun anbraten.



## Anrichten

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

