Fallafel Burger mit Kräuter Sauce und Rotkohl

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen	300 g
Petersilie, frisch	15 g
Koriander, frisch	15 g
Knoblauchzehen	2 St.
Schalotten	1 St.
Kreuzkümmel	1 TL
Salz	
Chiliflocken	
Paniermehl	3 EL
Dill, frisch	10 g
Sojaghurt	150 g
Minigurken	4 St.
Rotkohl	100 g
Weißweinessig	1 EL
Zucker	1 TL
Hamburgerbrötchen	4 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab, Grill

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Knoblauch schälen und grob hacken. Schalotte halbieren, schälen und grob hacken.

2. In einem hohen Gefäß Kichererbsen mit Petersilie, Koriander, Schalotte, Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Chiliflocken fein pürieren. Paniermehl hinzufügen und vermengen. Mit feuchten Händen 4 Patties formen.

3. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Sojaghurt in eine Schüssel geben, Dill hinzufügen und mit einer Prise Salz verrühren. Gurken waschen, trocknen und längs in dünne Streifen schneiden.

4. Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden und mit Essig, Zucker und einer Prise Salz in eine Schüssel geben. Rotkohl mit den Händen 2–3 Min. verkneten.

5. Burger-Patties auf dem vorgeheizten Grill ca. 3–4 Min. pro Seite knusprig grillen. Burger-Buns mit Rotkohl und Falafel-Patties belegen. Sojaghurt und Gurkenscheiben darauf verteilen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	267 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	5 g