

Veganer Falafel Smash Burger mit Kräutersoße und Kartoffelspalten

Vegan Thermomix hilft • 906 kcal • Tag 5 kochen



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 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

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 BE PL MA	1	2	2
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE	1	1	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 1) 3) 22) 23) 24) 25) 26) 27) 28) 29)	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. 550 g)
Brennwert	686 kJ/164 kcal	3791 kJ/906 kcal
Fett	7,7 g	42,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4 g
Kohlenhydrate	18 g	99,6 g
– davon Zucker	2,5 g	14 g
Eiweiß	4,4 g	24,6 g
Salz	0,71 g	3,9 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: 1) Erdnüsse 3) Sesamsamen 11) Soja 15) Weizen 22) Mandeln 23) Haselnüsse 24) Walnüsse 25) Kaschunüsse 26) Pecannüsse 27) Paranüsse 28) Pistazien 29) Macadamia

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko FR: Frankreich



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.



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

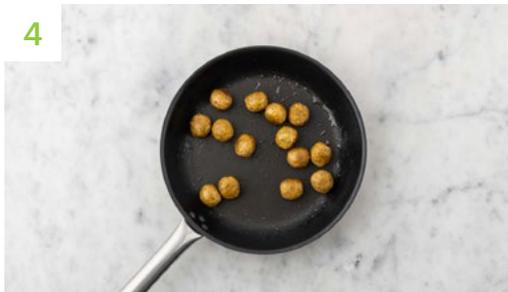
12 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1 dünsten.

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



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.



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.



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.



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>

