

VEGETARISCHER BURGER OHNE BROT / FALAFEL BURGER MIT GRILLKÄSE



Vegetarische Falafel Burger mit Tahinsoße und Joghurtcreme. Diese leckeren kleinen Türmchen eignen sich perfekt als vegetarisches Fingerfood, als Beilage oder als große Burger sogar als Hauptgericht. Die Falafel aus Kichererbsen sind vegan und werden mit dem Kräuter Grillkäse, dem Salat der Tahin Soße und der Creme aus GAZi Sahnejoghurt geschichtet.



Zubereitungszeit
30 Minuten



Back-/Kochzeit
20 Minuten



Kühlzeit
15 Minuten

FALAFEL BURGER

Lasse die Kichererbsen abtropfen und schäle die Knoblauchzehen. Gib alle Zutaten anschließend durch einen Fleischwolf oder zerkleinere sie gemeinsam in einem Mixer. Stelle die Falafelmasse etwa 15 Minuten in den Kühlschrank.



Falls die Masse zu feucht sein sollte, füge noch etwa 20-50 g Mehl hinzu, sodass sie sich gut formen lässt.

TAHINSOSSE

Gib alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß und püriere sie fein.

Stelle die Soße bis zur Weiterverwendung in den Kühlschrank.

JOGHURTCREME

Verrühre alle Zutaten miteinander zu einer geschmeidigen Creme und stelle sie ebenfalls bis zum Servieren in den Kühlschrank.

CHOPPED SALAT

Schneide die Gurke und die Tomate in feine Würfel.

FALAFELBURGER FORMEN

Stich mit einem Eisportionierer oder 2 Löffeln kleine Falafelkugeln ab, forme sie rund und drücke sie flach.

Erhitze das Sonnenblumenöl in einer Fritteuse oder einem Topf auf etwa 160 °C und frittire die Falafel von beiden Seiten etwa 2-3 Minuten, bis sie goldbraun sind.



Alternativ können die Falafel auch im Backofen bei 190 °C O/U gebacken werden. Lege sie dazu auf ein mit Backfolie oder Backpapier belegtes Blech und backe sie 10-15 Minuten. Danach umdrehen und weitere 3-4 Minuten backen, bis sie von beiden Seiten goldbraun sind. Dadurch

FALAFEL BURGER:

- 600 g** Kichererbsen (Dose)
- 1** Petersilie (glatt)
- ½** Bund Koriander
- 1** Zwiebel
- 6** Knoblauchzehen
- 2 TL** Kreuzkümmel (gemahlen)
- 2 TL** Salz
- 1 TL** Pfeffer
- 1 TL** Backpulver
- 40 g** Mehl (evtl.)

TAHINSOSSE:

- 175 g** Sesampaste
- 175 g** Wasser
- ½** Zitrone (Saft)
- 1** Knoblauchzehe
- 0.125 TL** Kreuzkümmel (gemahlen)
- 0.125 TL** Salz
- 1 Pr.** Pfeffer
- 4** Stangen Petersilie

JOGHURTCREME:

- 400 g** GAZi Sahnejoghurt (10 %)
- ¾ TL** Salz
-



VEGETARISCHER BURGER OHNE BROT / FALAFEL BURGER MIT GRILLKÄSE

werden die Falafel fettarm, jedoch auch etwas trockener.

Schneide den GAZi Grill- und Pfannenkäse in etwa 4x4 cm große Quadrate und grille sie auf dem Grill, einer Grillplatte oder brate sie mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten an, bis die goldbraun sind.

ANRICHTEN

Nun werden die Falafelburger geschichtet. Setze dazu die Falafel nebeneinander auf einen Teller. Gib etwa 1 EL Joghurtsoße darauf und setze einen Grillkäse darauf. Verteile die gewürfelten Tomaten und Gurken darüber. Träufele die Tahinsoße mit einem Löffel über den Burger.



Stecke einen Zahnstocher in den Burger, damit die einzelnen Schichten nicht auseinanderfallen.

Viel Spaß beim Nachmachen,
Eure Sally <3

- 1 Pr.** Pfeffer
- 1 Pr.** Chili
- 1 EL** Minze (getrocknet)

CHOPPED SALAT:

- 1** Tomate
- 1** kleine Landgurke

ZUSÄTZLICH:

- 1 l** Sonnenblumenöl
- 3** Päckchen GAZi Grill- und Pfannenkäse Kräuter