

## Fallafel Burger mit Kräuter Sauce und Rotkohl

Zeit gesamt

1h



Zubereitungszeit 40min





## 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, frisch	100 g
Weißweinessig	1 EL
Zucker	1 TL
Hamburgerbrötchen	4 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ 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