Sandwich mit Petersilien-Falafel und Mango Chutney



Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	265 g
Petersilie, frisch	60 g
Bio Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Schalotten	2 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Mango	1 St.
Öl	7 EL
Zuckerrübensirup	1 TL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Chili, gemahlen	
Minigurken	2 St.
Salat-Mix	50 g
Sesam, weiß	20 g
Baguette	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Teller, hohes Gefäß, große Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und hacken. Schalotten halbieren, schälen und würfeln.

2. In einem hohen Gefäß Kichererbsen mit 2/3 der Petersilie, der Hälfte der Schalotte, Knoblauch, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Mehl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Masse kalt stellen.

3. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und sehr klein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und restliche Schalotte ca. 2 Min. andünsten. Mango zugeben, Zuckerrübensirup darübergießen und ca. 1 Min. durchschwenken. Mit Essig ablöschen und ca. 2 Min. köcheln. Alles in eine Schüssel geben, übrige Petersilie zugeben und mit Chili und Zitronensaft würzen. Pfanne säubern.

4. Gurken waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel leicht salzen und beiseitestellen. Salat waschen und abtropfen lassen.

5. Sesam auf einen Teller geben. Mit feuchten Händen aus der Kichererbsenmasse ca. 1,5 cm flache Taler formen und im Sesam wenden. In der Pfanne 6 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Taler von jeder Seite ca. 3–4 Min. kross ausbacken.

6. Baguette aufschneiden und mit Mango-Chutney bestreichen. Nach Belieben mit Gurken, Salat und Falafel belegen, mit restlichem Chutney beträufeln, halbieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	589 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	23 g