

Sandwich mit Petersilien-Falafel und Mango Chutney

Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 35min





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 gemahlen	
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, SILVERCREST Stabmixer/ 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!

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