

Veganer Falafel Smash Burger mit Kräutersauce und Kartoffelspalten

Vegan 30 – 40 Minuten • 913 kcal • Tag 5 kochen



vegane Briöche
Burger Buns



vegane Mayonnaise



Tomaten



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

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Brioche Burger Buns 15)	1 x 160 g	1 x 320 g
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Ofenkartoffel	2 x 175 g	4 x 175 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	1 x 4 g	2 x 4 g
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	1 x 16 ml
vegane Kichererbsen-Falafel 15)	1 x 240 g	2 x 240 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	691 kJ/ 165 kcal	3822 kJ/ 913 kcal
Fett	7.4 g	41 g
- davon ges. Fettsäuren	0.7 g	4.1 g
Kohlenhydrate	19.8 g	109.2 g
- davon Zucker	3.4 g	19 g
Eiweiss	3.9 g	21.5 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: 11) Soja **15)** Weizen

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

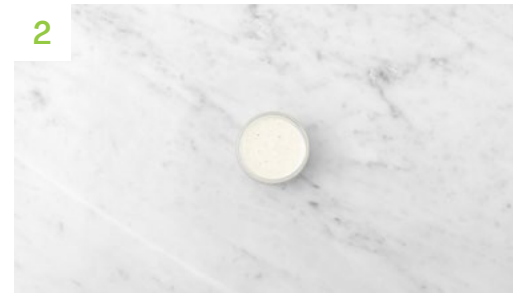


Für die Kartoffeln

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 [2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Für die Kräutersauce

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, **veganes cremiges Sojaprodukt**, „**Hello Grünzeug**“, 0,5 TL [1 TL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** vermengen.

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



Für die Zwiebel

Zwiebel in 1 cm Ringe schneiden und nach Belieben mit **Sriracha (Achtung: scharf!)** bestreichen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

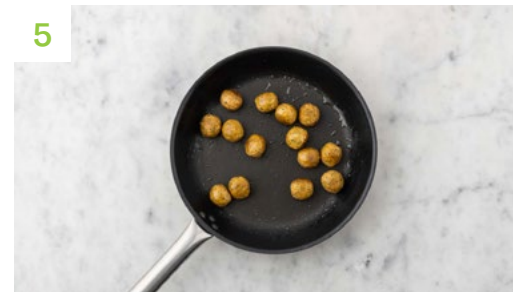
Zwiebelringe in den letzten 20 Min. der **Kartoffelgarzeit** mit auf das Backblech geben.



Buns toasten

Brioche Buns waagrecht halbieren.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] pflanzliche **Margarine*** erhitzen. **Brioche Buns** darin auf den Schnittseiten 2 – 3 Min. goldbraun toasten.



Falafel anbraten

In derselben grossen Bratpfanne erneut 2 EL [4 EL] **Öl*** erhitzen. **Falafel** darin rundum 6 – 8 Min. goldbraun anbraten.



Anrichten

6 [12] **Falafel** mithilfe einer Gabel leicht andrücken. Etwas **Kräutersauce** auf den **Brioche Buns** verteilen. Mit **Tomatenscheiben**, **Smash-Falafel** und **Sriracha Zwiebeln** toppen. **Kartoffelwedges** und restliche **Falafel** daneben anrichten und mit restlicher **Kräutersauce** servieren.

En Guete!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Vegan falafel smash burger with herb sauce and potato wedges

Vegan 30–40 minutes • 913 kcal • Cook on day 5



Vegan brioche burger buns



Vegan mayonnaise



Tomatoes



Baking potato



"Hello Patatas" spice mix



Red onion



Vegan creamy soy product



"Hello Greens" spice mix



Sriracha sauce



Vegan chickpea falafel



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, oil*, sugar*, white wine vinegar*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan brioche burger bun 15)	1 x	160 g	1 x	320 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
“Hello Patatas” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Vegan creamy soy product 11)	1 x	100 g	2 x	100 g
“Hello Greens” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Sriracha sauce	1 x	8 ml	1 x	16 ml
Vegan chickpea falafel 15)	1 x	240 g	2 x	240 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 550 g)
Calories	691 kJ/165 kcal	3822 kJ/913 kcal
Fat	7.4 g	41 g
– of which saturated fats	0.7 g	4.1 g
Carbohydrate	19.8 g	109.2 g
– of which sugar	3.4 g	19 g
Protein	3.9 g	21.5 g
Salt	0.71 g	3.9 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 11) Soya **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

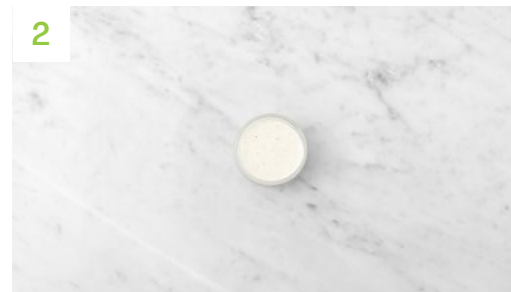


For the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the potatoes into 4 or 6 wedges.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, “Hello Patatas”, salt* and pepper*, and bake for 25–30 min. until golden brown.



For the herb sauce

In a small bowl, mix vegan mayonnaise, vegan creamy soy product, “Hello Greens”, 0.5 tsp. [1 tsp.] vinegar*, salt*, pepper* and a pinch of sugar*.

Cut the tomato into 1 cm slices. Add a little salt*.



For the onion

Cut the onion into 1 cm rings and coat with sriracha as desired (warning: spicy!). Season with salt* and pepper*.

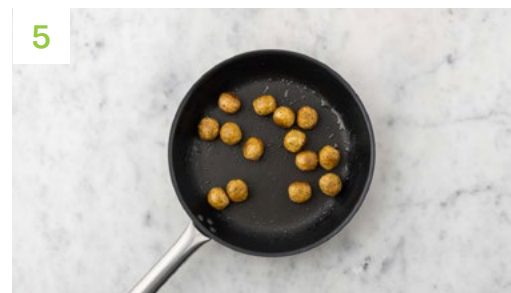
Add the onion rings to the baking tray with the potatoes for the last 15 mins of the cooking time.



Toast the buns

Halve the brioche buns horizontally.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] vegetable margarine* in a large frying pan. Toast the cut sides of the brioche buns for 2–3 mins until golden brown.



Fry the falafel

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in the same large frying pan. Fry the falafel for about 6–8 mins until golden brown.



Serve

Squash 6 [12] of the falafel lightly with a fork. Spread some herb sauce on the brioche buns. Top with tomato slices, smashed falafel and sriracha onions. Arrange potato wedges and the remaining falafel next to them and serve with the remaining herb sauce.

Bon appetit!

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you are not used to spiciness.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Smash Burger aux falafels végétaliens, sauce aux herbes et quartiers de pommes de terre

Végétalien 30 – 40 minutes • 913 kcal • Cuisiner au 5e jour

9



Petits pains
briochés végétaliens



Mayonnaise végétalienne



Tomates



Pommes de terre



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



Oignon rouge



Crème cuisine
végétalienne au soja



Mélange d'épices
« Hello verdure »



Sauce sriracha



Falafels végétaliens aux
pois chiches



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, huile*, sucre*, vinaigre de vin blanc*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque à pâtisserie avec papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petit bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petits pains briochés végétaliens 15)	1 x 160 g	1 x 320 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Crème cuisine végétalienne au soja 11)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello verdure »	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce sriracha	1 x 8 ml	1 x 16 ml
Falafels végétaliens aux pois chiches 15)	1 x 240 g	2 x 240 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 550 g)
Valeur calorique	691 kJ/ 165 kcal	3822 kJ/ 913 kcal
Lipides	7,4 g	41 g
- dont acides gras saturés	0,7 g	4,1 g
Glucides	19,8 g	109,2 g
- dont sucre	3,4 g	19 g
Protéines	3,9 g	21,5 g
Sel	0,71 g	3,9 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 11) soja 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

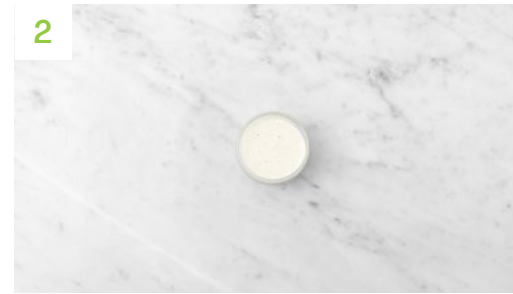


1 Pour les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre en 4 ou 6 quartiers.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le « Hello Patatas », du sel* et du poivre*, et enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



2 Pour la sauce aux herbes

Dans un bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la crème cuisine végétalienne au soja, du « Hello verdure », 0,5 cc [1 cc] de vinaigre*, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre*.

Couper la tomate en tranches de 1 cm. Saler* légèrement.



3 Pour l'oignon

Couper l'oignon en rondelles de 1 cm et badigeonner de sriracha selon les goûts (attention : piquant !). Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

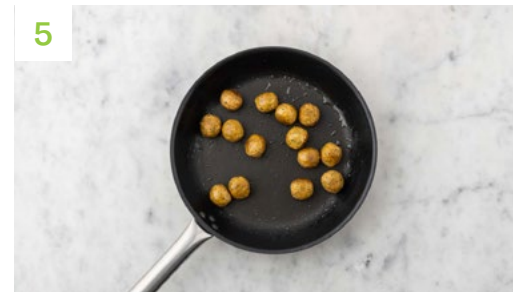
Dans les 20 dernières minutes de cuisson des pommes de terre, ajouter les rondelles d'oignons sur la plaque de four.



4 Toaster les petits pains

Couper les petits pains briochés en deux horizontalement.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] de margarine* végétale. Y faire dorer les petits pains briochés sur le côté coupé 2 à 3 min.



5 Faire dorer les falafels

Dans la même grande poêle, chauffer à nouveau 2 cs [4 cs] d'huile*. Y faire revenir les falafels pendant 6 à 8 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



6 Dresser

Écraser légèrement les 6 [12] falafels à l'aide d'une fourchette.

Répartir un peu de sauce aux herbes sur les petits pains briochés. Garnir de rondelles de tomates, de falafels aplatis et d'oignons à la sriracha. Dresser à côté les quartiers de pommes de terre et le reste de falafels, et servir avec le reste de sauce aux herbes.

Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?
Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

