

Veganer Falafel Smash Burger mit Kräutersauce und Kartoffelspalten

Vegan 30 – 40 Minuten • 940 kcal • Tag 5 kochen



vegane Brioche
Burger Buns



vegane Mayonnaise



Tomaten



Ofenkartoffel



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



veganes cremiges
Sojaprodukt



Gewürzmischung
„Hello Grünzeug“



Sriracha Sauce



vegane
Kichererbsen-Falafel



rote Zwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Zucker*, Essig*, Pfeffer*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne und 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
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 13) 15)	1 x 240 g	2 x 240 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 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	712 kJ/ 170 kcal	3935 kJ/ 940 kcal
Fett	8.6 g	47.5 g
- davon ges. Fettsäuren	0.8 g	4.5 g
Kohlenhydrate	18 g	99.6 g
- davon Zucker	2.7 g	14.8 g
Eiweiss	4.2 g	23 g
Salz	0.68 g	3.74 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 13) Glutenhaltiges Getreide 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.



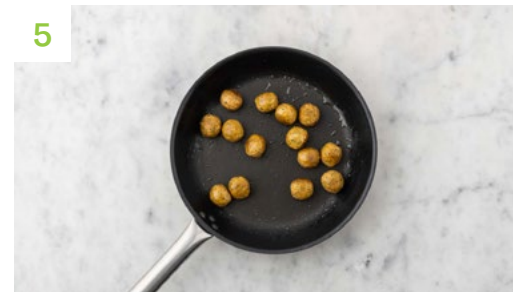
Buns toasten

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!

