



Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Falafel Burger

Falafel Burger

1 Packung Al Amier Falafel Mix

2 Handvoll Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

2 vegane Burgerbrötchen

1 kleine Tomate, in Scheiben

1 Gurke, in Scheiben

1 rote Zwiebel, fein geschnitten

1 Handvoll Blätter Salat

Frische Kräuter: Petersilie oder Minze (optional)

Nach Belieben Al Amier Tahina Dressing Chili-Lemon

Avocado Scheiben (optional)

Falafel Burger

1.

Falafel-Mix nach Packungsangabe zubereiten. Aus der Masse 2 Patties formen. Optional können die Patties leicht in Sesam gewälzt werden. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl 3–4 min. pro Seite goldbraun braten.

Burgerbrötchen halbieren und kurz im Ofen, Toaster oder in der Pfanne anrösten. Untere Brötchenhälfte mit dem Tahina-Dressing bestreichen.

Salatblatt und ein Falafel Patty darauf legen. Mit Tomate, Gurke, Zwiebeln, ggf. Kräutern und Avocado toppen. Erneut etwas Sauce darüber träufeln und mit dem Brötchendeckel abschließen.

Besonders gut passen dazu Süßkartoffel-Pommes, knusprige Ofenkartoffeln oder ein kleiner orientalischer Salat (z. B. Petersilie, Tomate, Gurke, Zitrone).