Rezept für Mini-Burger mit selbst gemachter Falafel

Brennwerte	2141,6 kJ | 511,2 kcal
Eiweiß	18,7 g
Kohlenhydrate	58,0 g
Fett	20,2 g

Vorbereitung	30 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	30 Minuten
Gesamtzeit	1 Stunde



FOOD FACTS

- Kichererbsen sind besonders eiweißreich und liefern zugleich viel Eisen, Magnesium, B-Vitamine und Folsäure. Eine wertvolle Eiweißquelle für alle, die sich vegetarisch oder vegan ernähren.

- Kichererbsen enthalten viele Ballaststoffe und unterstützen die Darmgesundheit und das Immunsystem. In Kombination mit den komplexen Kohlenhydraten sorgen die Hülsenfrüchte für lang anhaltende Sättigung und mindern den Heißhunger.

Mini-Burger mit Falafel: schnelles Fingerfood und perfekter Partysnack

Mini-Burger sind der Fingerfood-Star auf jeder Party und dürfen deshalb auf dem Buffet nicht fehlen. Und diese veganen Mini-Burger mit selbst gemachter Falafel und frischem Erbsenhummus ziehen am Fingerfood-Buffet garantiert alle Blicke auf sich. Die Zubereitung ist richtig einfach und die Zutaten sind super lecker und gesund. Viel Spaß beim Nachmachen!

Rezept für Mini-Burger mit selbst gemachter Falafel

4 PORTIONEN simpel

FÜR DEN ERBSEN-HUMMUS (8 MINI-BURGER)

1 Knoblauchzehe
50 g Deli Reform Das Original ohne Palmöl
150 g tiefgekühlte Erbsen
170 g abgetropfte Kichererbsen aus der Dose
35 g Tahini
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
Salz und Pfeffer

FÜR DIE FALAFEL

240 g Kichererbsen aus der Dose (abgetropft)
1 kleine Zwiebel (ca. 50 g)
1 Knoblauchzehe
50 g Kichererbsenmehl
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL gemahlener Chili
1/2 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
10 g frischer Koriander (optional)

SONSTIGE ZUTATEN

8 Mini-Burgerbrötchen (alternativ Pizzabrötchen)
1 Glas Paprikaaufstrich
3 Mini-Rispentomaten
1 Romanasalat
Deli Reform Einfach Kochen
Salz und Pfeffer
8 Holzspieße

1 VORBEREITUNG

Zu Beginn die Knoblauchzehen sowie die Zwiebel separat fein hacken. Die Mini-Rispentomaten waschen und in Scheiben schneiden. Anschließend den Romanasalat waschen und in kleine Stücke zupfen.

2 FALAFEL

Für die Falafel alle Zutaten in einem Multi-Zerkleinerer vermengen und fein pürieren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Masse zugedeckt für 30 Minuten gekühlt ruhen lassen, anschließend 8 gleichmäßige Bällchen formen (Tipp: Die Falafel lassen sich prima mit einem Esslöffel portionieren) und leicht flach drücken. In reichlich Deli Reform Einfach Kochen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb und knusprig braten und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

3 ERBSEN-HUMMUS

Für den Erbsen-Hummus die Knoblauchzehe in etwas Deli Reform Das Original glasig dünsten, die tiefgekühlten Erbsen zugeben und kurz mit andünsten. Die abgetropften Kichererbsen zugeben und durchschwenken. Anschließend etwas abkühlen lassen und mit dem Tahini, dem Kreuzkümmel sowie dem Abrieb und Saft der Zitrone vermengen. Alles zusammen fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 MINI-BURGER

Für die Burger die Mini-Burgerbrötchen aufschneiden und mit reichlich Erbsen-Hummus bestreichen, mit dem Romanasalat, den Tomatenscheiben und jeweils mit einem Falafel-Bratling belegen. Etwas Paprikaaufstrich auf die Falafel geben, mit der oberen Brötchenhälfte abschließen und mit einem Spieß fixieren. Guten

Appetit!

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte