

# FALAFEL BURGER MIT SESAM-KAROTTEN SALAT

## FALAFEL BURGER MIT SESAM-KAROTTEN SALAT

Vor ein paar Tagen habe ich euch diesen Burger mit pochiertem Ei, Bacon und Spargel serviert - aber ein Burger schmeckt natürlich nicht nur mit Fleisch, es gibt auch zahlreiche super leckere und vegetarische Varianten. Mein Favorit ist ein leckeres Falafel mit Sesam-Karotten Salat und einer frischen Joghurt Sauce.



### Zutaten für 4 Burger:

4 Burger Buns, z.B. diese hier

### Für die Joghurt Sauce:

4 EL griechischer Joghurt

2 Frühlingszwiebel

Pfeffer & Salz

4 EL süß-scharfe Sauce

### Für den Sesam-Karotten-Salat:

4 Karotten

2 EL Orangensaft

4 TL Sesam

### Für die Falaffel:

450g dicke weiße Bohnen (1 große Dose)

250g Kichererbsen (1 Dose)

1 Limette

1 EL Paprikapaste

1 EL Tabasco

½ TL Cumin

½ TL Piment

1 gehäufte EL Kichererbsenmehl

1 Bund Koriander oder ½ Bund Petersilie

2 EL Erdnussöl

#### Zubereitung:

Die Kichererbsen und Bohnen abtropfen lassen. Zwei Drittel zusammen mit dem Abrieb der Limettenschale, dem Limettensaft, der Paprikapaste, Tabasco, Cumin, Piment, Kichererbsenmehl und dem grob gehackten Koriander zusammen in den Mixer geben. Zu einer groben Paste mixen und die restlichen Bohnen und Kichererbsen mit der Gabel zerdrücken und untermengen.

Die Falafelmasse zu vier ungefähr 2cm dicken Talern formen. Etwas Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und die Falafel darin von beiden Seiten gold-braun anbraten. Die Falafel aus der Pfanne nehmen und die Pfanne mit etwas Küchenpapier auswischen.

Die Buns aufschneiden und kurz mit der Schnittfläche nach unten in der Pfanne anrösten. Die Sesamkörner in einer anderen Ecke der Pfanne anrösten.

Die Karotten raspeln und mit Orangensaft anmachen. Mit den gerösteten Sesamkörnern vermischen.

Den Boden vom Burger Bun mit der süß-scharfen Sauce bestreichen. Das Falafel darauf platzieren und etwas Karotten-Sesam Salat darüber verteilen.

Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit dem Joghurt vermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Joghurtsauce auf dem Deckel des Buns verteilen und diesen beherzt umdrehen und auf den Burger setzen.

Mit etwas Salat servieren.

Greift zu – der ist lecker!