

## Libanesischer Falafel-Burger



### Zutaten für das Brot:

400 g Mehl  
14 g Trockenhefe  
3 Prise Salz  
300 ml Wasser

### Zutaten für den Salat:

800 g Weißkohl  
2 Möhre(n)  
2 Chilischote, rot  
100 g Cherrytomate(n)  
1 Limette  
2 EL Rohrzucker  
3 EL Fischsauce  
2 EL Balsamico Bianco  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 Prise Kreuzkümmel

### Zutaten für die Falafel:

400 g Kichererbsen  
1 Zwiebel(n)  
3 Knoblauchzehe(n)  
2 Möhre(n)  
2 EL Petersilie  
2 EL Schnittlauch  
2 Chilischote, rot  
2 TL Salz  
1 TL Kreuzkümmel  
3 EL Sonnenblumenöl

### Zutaten für die Sauce:

180 g Joghurt, griechisch  
300 g Salatgurke(n)  
1 Knoblauchzehe(n)  
1 EL Petersilie  
1 EL Schnittlauch  
1 Prise Paprika (edelsüß)  
1 Prise Kreuzkümmel  
nach Bedarf Meersalz  
nach Bedarf Pfeffer, schwarz



Kuhn Rikon Pull Chop  
Universalhacker gross



GSD Universal-Gemüseobel  
mit 3 Einsätzen



Rösle Eisportionierer



Küchenprofi Bratpfanne  
Provence in schwarz



Chroma Haiku H-06  
Kochmesser 20 cm



Rösle Zitronenpresse

1

Für die Falafel: Die Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht bzw. mindestens 7 Stunden einweichen lassen. Die Zwiebel schälen und in Würfel hacken. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die Karotten schälen und fein reiben. Blattpetersilie und Schnittlauch hacken bzw. schneiden. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

2

Die Kichererbsen mit kaltem Wasser gut spülen. In 3-4 Durchgängen Kichererbsen, Zwiebeln, Knoblauch und Chilischoten zusammen mit einem Zerkleinerer bzw. Zerhacker sehr fein pürieren. Die Masse in eine große Schüssel geben.

3

Petersilie, Schnittlauch und die geriebenen Karotten beifügen mit Salz und Kreuzkümmel gut mischen bzw. würzen.

4

Für das Fladenbrot: Das Mehl in eine große Schüssel geben. Trockenhefe und Salz mit dem Mehl vermischen. Eine Mulde ins Mehl drücken. Das Wasser hinein gießen. Mit zwei Fingern das Wasser mit dem Mehl verrühren bis sich ein Teig bildet.

5

Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig für mindestens 5 Minuten kneten. Sobald der Teig geschmeidig wird, hat er die richtige Konsistenz.

6

Den Teig in die Schüssel zurück geben mit einem Tuch oder Frischhaltefolie abdecken. An einem warmen Ort (bei ca. 30°C) für 60 Minuten auf das doppelte Volumen gehen lassen. Anschließend nochmals gut durchkneten und eine weitere Viertelstunde zugedeckt ruhen lassen.

7

Für die Falafel die Masse mit einem Eisportionierer zu Kugeln portionieren und von Hand zu 1.5 cm dicken Burgern formen. Eine Pfanne mit reichlich Öl auf mittlere Hitze erwärmen. Die Falafel auf beiden Seiten ca. 4 Minuten knusprig braten - die Kichererbsen sollten außerdem unbedingt gut durchgebraten sein.

8

Für den Kohl-Karotten-Salat: Den Weißkohl mit einem Hobel in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und fein reiben. Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Die Limette auspressen und den Saft aufbewahren.

9

Kohl, Karotten und Chilistreifen in eine große Schüssel geben. Die restlichen Zutaten bis auf die Tomaten beifügen. Einweghandschuhe anziehen und mit der Faust kräftig stampfen. Die Zutaten müssen sich richtig gut verbinden.

10

Danach die Tomaten dazugeben und darunter mischen. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. 10 Minuten ziehen lassen.

11

Für das Fladenbrot den Teig zu einer Rolle formen und in acht gleichmäßige Stücke teilen. Diese in 4 mm dünne, runde Fladen formen und in der heißen Bratpfanne auf  $\frac{3}{4}$  Heizstufe ohne Fett auf jeder Seite 2-3 Minuten backen.

12

Für die Joghurt-Sauce: Die Salatgurken in eine Schüssel geben und mit einer Prise Salz versehen. Gut mischen und ein paar Minuten einwirken lassen. Die Gurken anschließend auspressen, halbieren, entkernen und fein reiben oder zerkleinern. Die Knoblauchzehe mit einer Knoblauchpresse pressen.

13

Joghurt, Gurken, Knoblauch, gehackte Petersilie, geschnittenen Schnittlauch, Paprika edelsüß, Kreuzkümmel und nach Bedarf Salz und Pfeffer vermischen.

14

Die Falafel-Burger auf den pikanten Kohl-Karottensalat in die Fladenbrote legen und mit der Joghurt-Gurkensauce servieren.

So wird das Rezept vegan: Statt einer normalen Fischsauce eine Alternative ohne tierische Inhalte und statt Griechischem Joghurt eine pflanzliche Variante verwenden.