Falafel Burger von DIEküche

Mengen für 10 Personen

Burger: Die eingeweichten Kichererbsen im Wasser (ohne Salz) kochen, abgiessen und auskühlen lassen - es können auch Kichererbsen in der Dose gekauft werden :) Anschliessend die Karotten fein raffeln und zusammen mit den Kichererbsen mit dem Stabmixer zerkleinern. Die restlichen Zutaten zu den Kichererbsen geben, alles gut vermischen und mit Salz abschmecken. Die Masse zu 10 Kugeln formen, leicht plattdrücken und von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Joghurtsauce: Naturejoghurt mit gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Olivenöl und etwas Zitronensaft abschmecken.

340 g Kichererbsen	
* 12.5 g Petersilie, frische	grob gehackt
5 cl Zitronensaft	1 TL
40 g Tomatensauce Napoli	
* 3 g Knoblauchzehen	grob gehackt
50 g Zwiebel	1 Stück, fein gehackt
50 g Paniermehl	
1.0 g Curry	1 TL
1.0 g Paprika	1 TL
1.0 EL Mehl	
5.0 g Maisstärke/Maizena	1 EL
100 g Rüebli	geraffelt
1.0 g Salz	1 Prise
500 g Kopfsalat	
2.0 Stück Tomaten	in Streifen geschnitten
1.0 g Gurken	1 Salatgurke
500 g Nature Joghurt	
10 Stück Hamburger-Brötli	

** angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g*

Ebenfalls mit 1 TL Ras el Hanout Gewürz
und 1 EL Harissapaste würzen.