



Aus der Heimat der Frische

 30 Minuten

 Einfach

Vegetarischer Falafel Burger mit Avocado und Süßkartoffel Chips

Unser Burger Rezept mit knusprigem Falafel-Patty, fruchtig-nussiger Avocado und knusprigen Süßkartoffel Chips hat es im wahrsten Sinne des Wortes in sich!

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für die vegetarischen Burger die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, das Fruchtfleisch herauslöffeln und mit einer Gabel grob zerdrücken. Die Limette auspressen und den Saft mit der Avocado vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffel in dünne Scheiben teilen und in Öl knusprig frittieren.

Schritt 2

Knoblauch und Zwiebel schälen und vierteln. Die Petersilie waschen und grob hacken. Alles in eine Küchenmaschine geben und Kichererbsen, Ei, Haferflocken und Paniermehl hinzufügen.

Schritt 3

Mit Salz und Pfeffer würzen und mixen bis die Mischung gut zusammenhält. Aus der Masse 4 Patties formen und in etwas Öl auf beiden Seiten ca. 4 Min. knusprig braten. Nach dem Wenden mit je einer Scheibe Käse belegen.

Schritt 4

Die Brötchen aufschneiden und mit Zaziki bestreichen. Die Burger Patties auflegen und mit Avocado Stampf, Süßkartoffel Chips und Dill belegen. Fertig sind die selbstgemachten Burger mit Avocado.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:



Zutaten

4 Portionen

2 kleine Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel

35 g Petersilie

225 g Kichererbsen, vorgegart und abgetropft

1 Ei (L)

50 g Haferflocken, Zartblatt

75 g Paniermehl

Salz, Pfeffer

1 Avocado

0.5 Limette

1 Süßkartoffel

Öl zum Braten, Frittieren

185 g MILRAM Zaziki

4 Scheiben MILRAM Burlander nussig-mild

4 Stängel Dill

4 Körnerbrötchen

Brennwert (kJ/kcal): 2517/600

Fett (g): 24

Kohlenhydrate (g): 68

Eiweiß (g): 23