

Rezept

Falafel-Burger

Ein Rezept von Falafel-Burger, am 11.05.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Pck. Falafelpulver (160 g) | 3 EL Öl |
| 40 g Baby-Blattspinat | 1 kleine Möhre |
| 1 Tomate | 1 Avocado |
| 200 g Rote-Bete-Scheiben (in Essig) | 4 Vollkorn-Pitabrote |
| 2 Knoblauchzehen | 200 g vegane Joghurt-Alternative aus Soja |
| Salz | Pfeffer |
| 4 gehäufte EL Hummus (aus dem Glas) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 26 g F, 15 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die Falafelmischung nach Packungsanweisung mit heißem Wasser anrühren und quellen lassen. 4 Pattys daraus formen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pattys bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 6 Min. goldbraun braten. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Möhre putzen, schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, entkernen und schälen, das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Rote Bete abgießen.
2. Die Pita-Brote im Toaster aufbacken und aufschneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Joghurt mit Knoblauch, Salz und Pfeffer glatt rühren. Die unteren Pita-Hälften mit je 1 geh. EL Hummus bestreichen. Rote Bete, Spinat und Möhren daraufstapeln. 1 EL Joghurt daraufstreichen und das Patty darauflegen. Die Avocadoscheiben darauf verteilen und den übrigen Joghurt darübergeben. Die oberen Pita-Hälften auflegen.