



Falafeln und Ei auf Naturreis

mit Chioggia-Bete und Joghurtdip



ca. 25min



3-4 Personen

Heute gibt es eine schnell gemachte Reis-Bowl! Sie wird mit extra gesundem Naturreis zubereitet, als Toppings gesellen sich wunderbar farbenfrohe Chioggia-Bete, aromatische Falafeln, knackig-frische Gurke, vitaminreicher Mangold und hartgekochtes Ei gerne dazu. Und dann noch die geschmackvoll-knobiliziöse Joghurtsauce - hach, lecker!

- 150g Express-Naturreis
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Chioggia-Beten
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Falafeln ¹¹
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 100g roter Babymangold

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Allergene

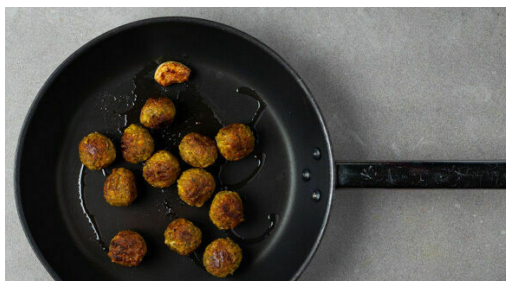
Nährwertangaben pro Portion

Energie 856kcal, Fett 38.1g,
Kohlenhydrate 98.2g, Eiweiß 24.7g



1. Beten einlegen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. In einem zweiten Topf ausreichend Wasser für die **Eier** aufkochen. Die **Chioggia-Beten** schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. 4EL Essig mit 1EL Wasser, 1TL Zucker und 1/2TL Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben, dann die **Bete-Scheiben** untermengen.



4. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Dann wenden, den **Knoblauch** hinzugeben und die **Falafeln** weitere 2-3Min. braten, bis sie gar sind. Der **Knoblauch** sollte leicht gebräunt sind. Den **Knoblauch** herausnehmen, die **Falafeln** bis zum Servieren in der Pfanne warm halten.



2. Reis und Eier kochen

Den **Reis** in das kochende Salzwasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis der **Reis** das Wasser aufgesogen hat. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. 1TL Olivenöl oder Butter unterrühren und ggf. mit Salz abschmecken. Die **Eier** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze 6-7Min. kochen. Zum Abkühlen in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.



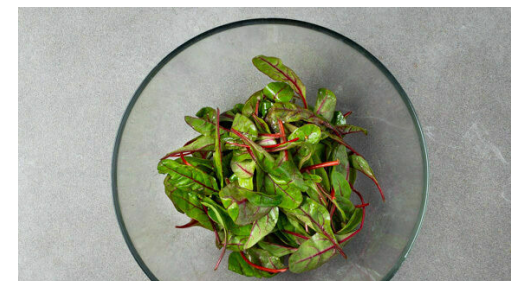
5. Joghurt verfeinern

Den **Knoblauch** zerdrücken und unter den **Joghurt** rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gurke schneiden

Die **Gurke** der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen.



6. Mangold anmachen

Den **Babymangold** mit je 2EL Olivenöl und Essig sowie je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer anmachen. Die **Eier** pellen und halbieren. Die eingelegte **Bete** abgießen und nach Belieben mit den **Falafeln**, dem **Mangold**, den **Gurken**, den **Eiern** und dem **Joghurt**dip auf dem **Reis** anrichten und servieren.