



Rote-Bete-Falafeln auf Quinoa

mit knackigem Gemüse und veganem Mayodip



30-40min



2 Personen

Wenn dein Körper nach einem leichten, aber nahrhaften Mahl lechzt, haben wir das perfekte Rezept für dich: Auf lockerer Quinoa servierst du eingelegte Radieschen, knackig-frische Gurken und fruchtige Kirschtomaten. Als Highlight gibt es Falafeln mit Roter Bete und Dill. Dazu ein cremiger Mayodip, schon steht dem Aufladen deiner Batterien nichts mehr im Weg!

- 150g Quinoa
- 1 Rote Bete
- 1 Dose Kichererbsen
- 10g Dill
- 1 Bund Radieschen
- 1 Minigurke
- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise

- 3-4EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

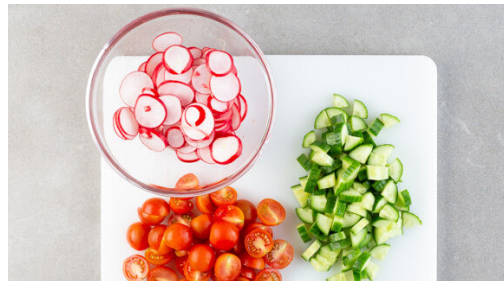
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1106kcal, Fett 52.5g,
Kohlenhydrate 127.0g, Eiweiß 26.2g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



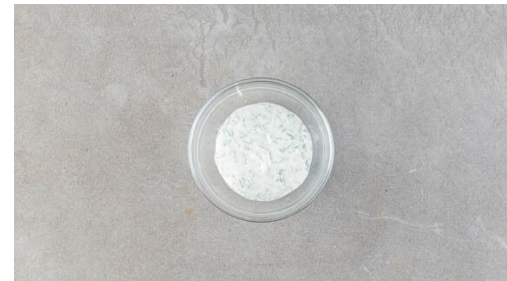
4. Gemüse schneiden

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden und mit 1 EL Essig und 1 Prise Zucker vermengen. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



2. Falafeln vorbereiten

Die **Rote Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen. Die **Dillspitzen** grob, die **Dillstängel** fein schneiden. Die **Rote Bete**, die **Kichererbsen** und die **Dillstängel** in einem kleinen Topf mit einem Stabmixer pürieren, dann 3-4EL Mehl, 1/2TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer unterkneten.



5. Mayodip anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Mayonnaise** mit der **1/2 des Knoblauchs** oder mehr nach Geschmack, den **Dillspitzen** und 1-2EL Wasser zu einem cremigen **Dip** verrühren.



3. Falafeln zubereiten

Aus der **Falafelmasse** mit feuchten Händen **6 Kugeln** formen. Eine große Pfanne 0,5-1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Kugeln** in das heiße Öl geben, mit einem angefeuchteten Löffelrücken flach drücken und auf jeder Seite 3-4Min. braten. Auf etwas Küchentrepp abtropfen lassen.



6. Anrichten und servieren

Die **Quinoa** mit 1 EL Mayodip sowie Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern. Die **Radieschen** abgießen. Die **Quinoa** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und das **Gemüse** und die **Falafeln** darauf anrichten. Nach Belieben mit dem **Mayodip** garnieren und servieren, ggf. **restlichen Mayodip** dazu reichen.