



Falafeln und Ei auf Naturreis

mit Chioggia-Bete und Joghurtdip



ca. 25min



2 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
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Chioggia-Bete
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Falafeln ¹¹
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 100g roter Babymangold

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Eier (3), Milch (7), Sesamsamen (11).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 867kcal, Fett 38.1g,
Kohlenhydrate 100.5g, Eiweiß 24.8g



1. Bete einlegen

4. Falafeln braten

2. Reis und Eier kochen



5. Joghurt verfeinern

A top-down view of a white rectangular cutting board. On the left side of the board is a pile of approximately 20-25 small, irregularly shaped pieces of green cucumber. To the right of the cucumber pile is a single, unpeeled clove of garlic, which is light yellow and has a smooth, slightly curved shape. The background is a dark, textured surface, likely a countertop.

3. Gurke schneiden

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.