



RS 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 Dip, schon steht dem Aufladen deiner Batterien nichts mehr im Weg!

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Rote Bete
- 1 Dose Kichererbsen
- 10g Dill
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe

- 3EL 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

4. Gemüse schneiden

2. Falafeln vorbereiten



5. Mayodip anrühren

A top-down view of six round, dark red, textured patties arranged in two rows of three on a white rectangular plate. The patties have a crumbly, uneven surface with some lighter-colored flecks. The plate is set against a neutral, light-colored background.

3. Falafeln zubereiten

A top-down view of a light green ceramic bowl filled with a Mediterranean-style salad. The salad includes chickpeas, halved cherry tomatoes, diced cucumbers, sliced radishes, and a creamy white dressing. A small bowl of dressing and a fork are also visible on the wooden table.

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.