



Falafeln und Ei auf Naturreis

mit Chioggia-Bete und Joghurtdip



ca. 25min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Naturreis
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Chioggia-Beten
- 1 große Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Falafeln ³
- 2 Becher Joghurt ²
- 100g roter Baby Mangold

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Milch (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

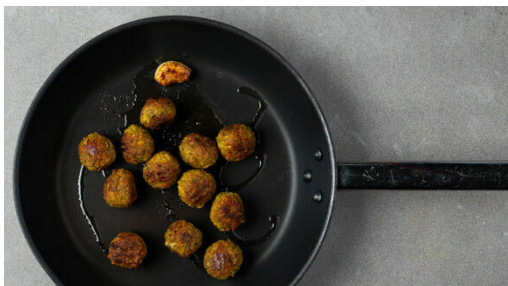
Nährwertangaben pro Portion

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 ½TL 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 sein. 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 8-10Min. 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.



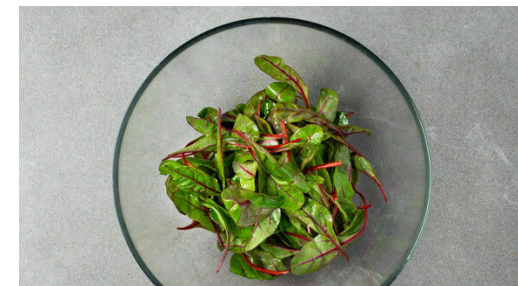
5. Joghurt verfeinern

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 **Joghurtdip** auf dem **Reis** anrichten und servieren.