



V2: Falafeln x2 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 - hier in der doppelten Portion -, 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
- 2 Packungen Falafeln ¹¹
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 100g roter Babymangold

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- 2 kleine Töpfe mit Deckel
- große 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

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



5. Joghurt verfeinern

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



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.