



RS Rote-Bete-Falafeln auf Quinoa

mit knackigem Gemüse und veganem Mayodip



30-40min



2 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. 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 1EL 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, ½TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer unterkneten.



5. Mayodip anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. 3EL vegane Mayonnaise mit der **½ 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 Küchenkrepp abtropfen lassen.



6. Anrichten und servieren

Die **Quinoa** mit 1EL 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.