



## RS Rote-Bete-Falafeln auf Quinoa

mit knackigem Gemüse und veganem Mayodip



30-40min



4 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

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Rote Beten
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 10g Dill
- 1 Bund Radieschen
- 1 große Gurke
- 500g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- 6-8EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- 2 große Pfannen
- 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 986kcal, Fett 40.4g,  
Kohlenhydrate 124.8g, Eiweiß 25.7g



### 1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 700ml 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.



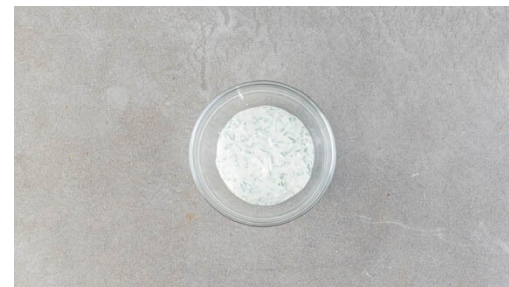
### 4. Gemüse schneiden

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 6-8EL Mehl, 1TL Salz und 2 kräftige Prisen Pfeffer unterkneten.



### 5. Mayodip anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. 6EL vegane Mayonnaise mit dem **Knoblauch**, den **Dillspitzen** und 2-3EL Wasser zu einem cremigen **Dip** verrühren.



### 3. Falafeln zubereiten

Aus der **Falafelmasse** mit feuchten Händen **10-12 Kugeln** formen. Zwei große Pfannen jeweils 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, ½EL Olivenöl sowie 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.