



Rote-Bete-Falafel auf Quinoa

mit knackigem Gemüse und veganem Mayodip

 30-40min  2 Personen

Wenn dein Körper mal wieder nach einer Extraportion Vitamine lechzt, haben wir das perfekte Abendessen für dich: Auf lockerer Quinoa servierst du eingelegte Radieschen, knackig-frische Gurken und Kirschtomaten und als Highlight Falafeln mit Rote Bete und Dill. Dazu ein cremiger Mayodip, schon steht dem Aufladen deiner Batterien nichts mehr im Weg!

Was du von uns bekommst

- 200g Quinoa
- 1 Rote Bete
- 1 Dose Kichererbsen
- 10g frischer Dill
- 1 Bund Radieschen
- 1 Minigurke
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12

Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer 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.

Kochtipp

Bei der Verarbeitung der Roten Bete am besten Handschuhe und Schürze tragen.

Allergene

Gluten (1), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1061kcal, Fett 49.8g, Kohlenhydrate 120.7g, Eiweiß 27.6g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



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, 1/2TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer unterkneten.



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.



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.



5. Mayodip anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Mayonnaise** mit der **1/2 des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack**, den **Dillspitzen** und 1-2EL Wasser zu einem cremigen **Dip** verrühren.



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.