



## Rote-Bete-Falafel auf Quinoa

mit knackigem Gemüse und veganem Mayodip

30-40min 3-4 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

- 400g Quinoa
- 2 Rote Beten
- 2 Dosen Kichererbsen
- 10g frischer Dill
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12

## Was du zu Hause benötigst

- 6-8EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer 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.

### 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 941kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 117.9g, Eiweiß 27.2g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 850ml 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.



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. Die **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, 1/2EL 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.