



## Falafel 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, knackig-frische Gurke, vitaminreicher Mangold und hartgekochtes Ei gerne dazu. Und dann noch die geschmackvoll-knobiliziöse Joghurtsauce - hach, lecker!



## Was du von uns bekommst

- 200g Express-Naturreis
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 1 Chioggia-Bete
- 1 Minigurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Falafel <sup>11</sup>
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Packung roter Babymangold

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

### Allergene

Eier (3), Milch (7), Sesamsamen (11).  
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 819kcal, Fett 34.4g,  
Kohlenhydrate 97.4g, Eiweiß 24.8g



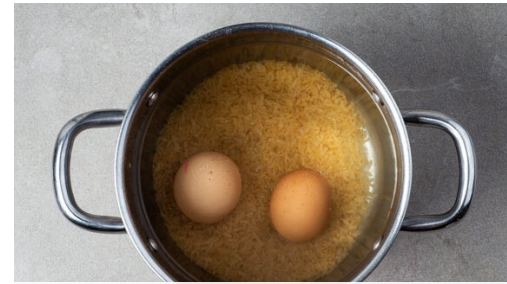
### 1. Bete einlegen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** und die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Chioggia-Bete** schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. 2-3EL Essig mit 1EL Wasser, 1TL Zucker und 1/2TL Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben, dann die **Bete-Scheiben** untermengen.



### 4. Falafeln braten

Die **Falafeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 sein. Den **Knoblauch** herausnehmen, die **Falafeln** bis zum Servieren in der Pfanne warm halten.



### 2. Reis und Eier kochen

Den **Reis** und die **Eier** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze 6-7Min. kochen lassen. Die **Eier** mit einem Löffel herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Den **Reis** noch 3-5Min. kochen, bis er bissfest ist. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. 1TL Olivenöl oder Butter unterrühren und ggf. mit Salz abschmecken.



### 5. Joghurt verfeinern

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



### 3. Gurke schneiden

Die **Gurke** der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen.



### 6. Mangold anmachen

Den **Babymangold** mit je 1EL Olivenöl und Essig sowie je 1 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 **Joghurtdip** auf dem **Reis** anrichten und servieren.