



Falafel und Ei auf Naturreis

mit Chioggia-Bete und Joghurtdip



ca. 25min



3-4 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 dazu. Und dann noch die geschmackvoll-knobiliziöse Joghurtsauce - hach, lecker!

Was du von uns bekommst

- 400g Express-Natureis
- 4 Bio-Eier³
- 2 Chioggia-Beten
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Falafel¹¹
- 2 Becher Joghurt⁷
- 2 Packungen roter Babymangold

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große 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.

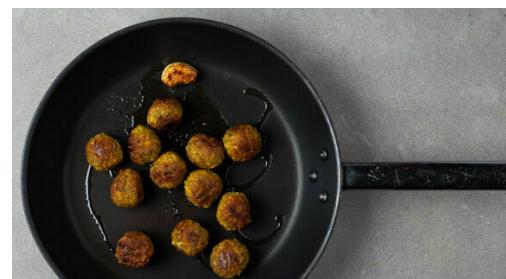
Nährwertangaben pro Portion

Energie 804kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 96.7g, Eiweiß 24.7g



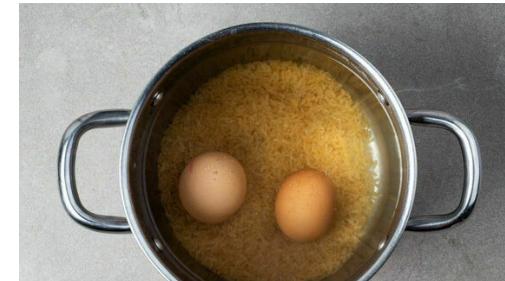
1. Beten einlegen

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** und die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Chioggia-Beten** schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. 3-4EL 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 großen Pfanne mit 2EL 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.



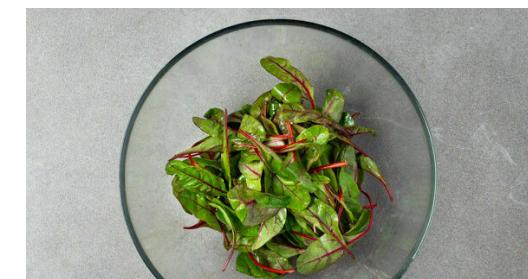
5. Joghurt verfeinern

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 2EL Olivenöl und Essig sowie je 1 kräftigen 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.