



## Rote-Bete-Falafeln auf Quinoa

mit knackigem Gemüse und Joghurtdip



30-40min



2 Personen

Bunt und lecker, das ist dein heutiges Abendessen: Auf lockerer Quinoa servierst du eingelegte Radieschen, knackig-frische Gurken und Kirschtomaten sowie als Highlight Falafeln mit Rote Bete und Dill. Dazu ein cremiger Joghurtdip mit Knoblauch ... mmh!



- 150g Quinoa
- 1 Rote Bete
- 1 Dose Kichererbsen
- 10g Dill
- 1 Bund Radieschen
- 1 Minigurke
- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

- 3-4EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 756kcal, Fett 23.5g,  
Kohlenhydrate 106.8g, Eiweiß 24.4g




## 1. Quinoa kochen

A top-down view of a white cutting board. On the left, a clear glass bowl is filled with thin, circular slices of red-skinned radishes. Below the bowl, there is a pile of halved cherry tomatoes, showing their red flesh and seeds. To the right of the tomatoes is a pile of diced cucumbers, cut into small, irregular pieces, showing their green skin and light green interior. The background is a solid grey surface.

#### 4. Gemüse schneiden

A top-down view of a stainless steel bowl filled with a thick, vibrant red puree, likely beetroot, resting on a light gray surface. The puree has a textured, slightly lumpy appearance. The bowl's rim and a portion of its handle are visible.

## 2. Falafeln vorbereiten



## 5. Joghurt verfeinern

A top-down view of six round, dark red, textured patties arranged in two rows of three on a white rectangular plate. The patties have a crumbly, uneven surface with some lighter-colored flecks. The plate is set against a light gray background.

### 3. Falafeln zubereiten

A top-down view of a light green ceramic bowl filled with a falafel salad. The bowl contains several round, golden-brown falafel patties, some topped with a dollop of white tahini dressing. The salad is mixed with halved cherry tomatoes, diced cucumbers, and sliced radishes. A portion of light-colored chickpea or quinoa is at the bottom. To the left of the bowl is a small white bowl of tahini dressing and a wooden fork. The entire meal is set on a light-colored wooden table.

## 6. Anrichten und servieren

Die **Quinoa** mit **1EL Joghurtdip**, 1TL 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 **Joghurtdip** garnieren und servieren.