



Rote-Bete-Falafeln auf Quinoa

mit knackigem Gemüse und Joghurt dip



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 Joghurt dip mit Knoblauch ... mmh!

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 Rote Bete
- 1 Dose Kichererbsen
- 10g Dill
- 1 Bund Radieschen
- 1 Minigurke
- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml 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.



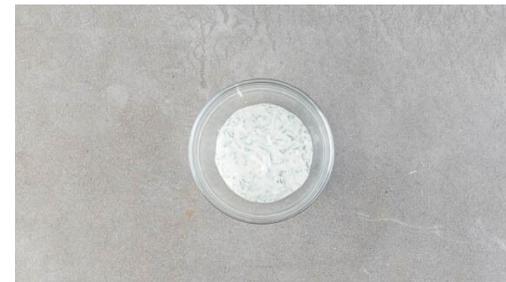
4. Gemüse schneiden

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, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. 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.



5. Joghurt verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Den **Joghurt** mit der **1/2 des Knoblauchs** **oder mehr nach Geschmack** und den **Dillspitzen** zu einem cremigen **Dip** verrühren.



3. Falafeln zubereiten

Aus der **Falafelmasse** mit feuchten Händen **6 Kugeln** formen. In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl 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 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.