



## Rote-Bete-Falafeln auf Quinoa

mit knackigem Gemüse und Joghurtdip



30-40min



3-4 Personen

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

## Was du von uns bekommst

- 300g Quinoa
- 2 Rote Beten
- 2 Dosen Kichererbsen
- 10g Dill
- 1 Bund Radieschen
- 2 Minigurken
- 500g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 6-8EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und 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.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 758kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 107.4g, Eiweiß 24.3g



**1. Quinoa kochen**

In einem mittelgroßen Topf 650ml 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 **Gurken** 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. Joghurt verfeinern**

Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** und den **Dillspitzen** zu einem cremigen **Dip** verrühren.



**3. Falafeln zubereiten**

Aus der **Falafelmasse** mit feuchten Händen **10-12 Kugeln** formen. In zwei großen Pfannen jeweils 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 **1-2EL Joghurtdip**, 1EL 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.