

# Bowl mit Babyleaf und Falafel

Gesamtzeit **30 Min.**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

<b>200 g</b>	Quinoa
<b>1 Bund</b>	Petersilie
<b>0,5 Bund</b>	Koriander
<b>660 g</b>	Kichererbsen
<b>1 TL</b>	Cumin
<b>5 EL</b>	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
<b>2 EL</b>	Kichererbsenmehl
<b>300 ml</b>	Rapsöl
<b>350 g</b>	Babyleaf
<b>2</b>	Kugeln rote Beete
<b>2 Prisen</b>	Paprikapulver
<b>1 EL</b>	Zitronensaft
<b>4 EL</b>	Tahin
<b>7 EL</b>	Wasser

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Quinoa nach Anleitung zubereiten.

### Schritt 2

Koriander und Petersilie waschen, trocknen und fein schneiden. (Etwas Koriander zum Garnieren beiseite legen).

### Schritt 3

Kichererbsen abschütten, 580 g in ein hohes Gefäß geben und kurz mixen. Mit Cumin und 2 EL Sojasauce abschmecken und dem Kichererbsenmehl vermengen. Die geschnittenen Kräuter unter die Masse heben.

### Schritt 4

Rapsöl in einen hohen Topf geben und erhitzen. Die Kichererbsen-Masse mit zwei Löffeln formen und in dem heißen Fett ausbacken.

### Schritt 5

Babyleaf waschen und trocknen. Rote Bete schälen und in Streifen schneiden.

### Schritt 6

Die restlichen 80 g Kichererbsen in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten und mit Paprikapulver abschmecken. Parallel in einem Schüsselchen Zitronensaft, 3 EL Sojasauce, Tahin und Wasser verrühren.

## **Schritt 7**

Quinoa auf die Bowls verteilen. Babyleaf, Rote Bete und geröstete Kichererbsen dazugeben. Falafel darauf anrichten und mit Tahinsauce und Koriander garnieren.