

Bowl mit Babyleaf und Falafel

Gesamtzeit **30 Min.**

ZUTATEN

2 Portion(en)

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