

Rezeptidee

Rote-Bete-Falafeln



Zutaten 18 Stück

- 1 kleine rote Zwiebel
- 330 g Alnatura Rote Bete (im Glas)
- 170 g Alnatura Falafel (Trockenmischung)
- 250 ml Wasser
- 4 EL Alnatura Bratöl

Tipp: Dazu passt Hummus.
Für mehr Grün auf dem Teller: Probieren Sie die Falafeln auch mal mit Mangold statt Roter Bete. Dazu 300 g Mangold putzen, Blätter und Stiele in ½ cm große Stücke schneiden und zur Falafelmischung geben.

Zubereitung: 15 Min. + 15 Min. Quellzeit

- (1) Gemüse vorbereiten
Zwiebel schälen und fein würfeln, Rote-Bete-Scheiben in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerkleinern.
- (2) Falafelmischung zubereiten
Falafelmischung, Zwiebelwürfel und Rote-Bete-Stücke gut vermischen. Wasser zum Kochen bringen und darübergießen. Umrühren und 15 Min quellen lassen.
- (3) Falafeln braten und servieren
Mit den Händen oder einem Teelöffel 18 Bällchen formen. Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen und Falafeln darin bei mittlerer Hitze ausbraten, dabei wenden. Fertige Falafelbällchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen, anschließend servieren.