

Bowl mit Babyleaf und Falafel

Zubereitungszeit **30 Minuten**



Zutaten für 4 Personen

400 g Quinoa
2 Bund Petersilie
1 Bund Koriander
1320 g Kichererbsen
2 TL Cumin
10 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
4 EL Kichererbsenmehl
600 ml Rapsöl
700 g Babyleaf
5 Kugeln rote Beete
5 Prise Paprikapulver
2 EL Zitronensaft
8 EL Tahin
14 EL Wasser

1. Quinoa nach Anleitung zubereiten.
2. Koriander und Petersilie waschen, trocknen und fein schneiden. (Etwas Koriander zum Garnieren beiseite legen).

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.
4. Rapsöl in einen hohen Topf geben und erhitzen. Die Kichererbsen-Masse mit zwei Löffeln formen und in dem heißen Fett ausbacken.
5. Babyleaf waschen und trocknen. Rote Bete schälen und in Streifen schneiden.
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.
7. Quinoa auf die Bowls verteilen. Babyleaf, Rote Bete und geröstete Kichererbsen dazugeben. Falafel darauf anrichten und mit Tahinsauce und Koriander garnieren.

Guten Appetit!