

Rezept

Rote-Bete-Falafel mit Tahin-Sauce und Spinat

Ein Rezept von Rote-Bete-Falafel mit Tahin-Sauce und Spinat, am 16.02.2025

Zutaten

Für die Tahin-Sauce:

1 Knoblauchzehe	50 g Tahin (Sesampaste)
10 g Limettensaft (1 EL)	5 g helle Misopaste (1 TL)
Salz	Pfeffer
100 g Sojaghurt	

Für Falafel und Spinat:

100 g Kichererbsen (aus der Dose)	1 kleine rote Zwiebel (ca. 60 g)
1 Knoblauchzehe	½ kleine Rote Bete (ca. 100 g)
40 g Cashewkerne	1 Ei (M)
30 g Kichererbsenmehl	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer
2 1/2 EL Olivenöl	500 g Baby-Blattspinat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 41 g F, 26 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Für die Tahin-Sauce Knoblauch schälen, halbieren, in den Mixtopf geben und 3 Sek. / Stufe 5 zerkleinern. Tahin, Limettensaft, Misopaste, ¼ TL Salz, 1 Prise Pfeffer und den Sojaghurt dazugeben. Alles 10 Sek. / Stufe 4 vermischen. Sauce umfüllen. Mixtopf spülen.
2. Für die Falafel die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und halbieren. Rote Bete putzen, schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch und Rote Bete mit Cashewkernen in den Mixtopf geben und 10 Sek. / Stufe 4-8 stufenweise ansteigend zerkleinern. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Ei, Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer hinzufügen und alles 10 Sek. / Linkslauf / Stufe 4 vermischen.
3. Varoma-Behälter mit ½ EL Olivenöl einpinseln. Aus der Kichererbsenmasse mit einem kleinen Eisportionierer oder mit feuchten Händen 8-10 Klößchen formen und in den Varoma legen. Varoma verschließen. 500 g Wasser und 5 g Salz in den Mixtopf einwiegen, 5 Min. / 120° / Stufe 1 erhitzen. Mixtopf verschließen. Varoma-Behälter aufsetzen, die Klößchen 25 Min. / Varoma / Stufe 1 garen.

4. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Das restliche Öl (2 EL) in einem breiten Topf erhitzen. Spinat darin in 3-4 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren zusammenfallen lassen, dann in einem Sieb abtropfen lassen, mit einem Löffel ausdrücken und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Falafel mit Spinat und Tahin-Sauce servieren. Zum Mitnehmen Spinat und Falafel in eine Frischhaltebox packen und verschließen. Die Tahin-Sauce separat in einer kleinen Box transportieren.