

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet Falafel
400 g passierte Tomaten (aus der Dose)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Petersilie
Cayennepfeffer
etwas Olivenöl
Salz



2 PORTIONEN



20 MIN



EINFACH

Dieses einfache Shakshuka-Rezept lässt dich reisen! Du benötigst nur 5 Zutaten und 20 Minuten, um dieses leckere vegane Rezept zuzubereiten.

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch zubereiten

Die Zwiebel und den Knoblauch hacken.

2. Falafel kochen

Einen EL Öl in eine heiße Pfanne geben und die Garden Gourmet Falafel unter gelegentlichem Wenden 6 Minuten goldbraun anbraten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

3. Zwiebel und Knoblauch kochen

In derselben Pfanne einen weiteren EL Olivenöl hinzufügen und die Zwiebel und den Knoblauch mit einer Prise Salz bei mittlerer Hitze anschwitzen.

4. Gewürze hinzufügen

Den Cayennepfeffer nach Geschmack und die passierten Tomaten hinzufügen. Umrühren und weitere 5 Minuten kochen.

5. Anrichten und servieren

Die Garden Gourmet Falafel dazugeben und einige Minuten mit der Sauce kochen. Mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

FINDE WEITERE REZEPTE AUF [GARDENGOURMET.CH/DE](https://gardengourmet.ch/de)