

ZUTATEN

2 Pkg. Garden Gourmet Vegane Falafel
200g Hummus
4 vegane Flammkuchenböden
100g Kichererbsen aus der Dose
100g veganer Käse
1 kleines Glas getrocknete Tomaten in Öl
1/2 Zucchini
10 Kirschtomaten
2 Lauchzwiebeln
Salz und Pfeffer



Genieße unseren Mediterranen Flammkuchen mit Garden Gourmet Vegane Falafel. Ein sehr leckeres Rezept das garantiert jedem schmeckt!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

2. Zutaten vorbereiten

Die Zucchini waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend zusammen mit den getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.
Die Kirschtomaten und Garden Gourmet Vegane Falafel halbieren und die Lauchzwiebeln in feine längliche Ringe schneiden.

3. Flammkuchen belegen

Die Flammkuchenböden gleichmäßig mit dem Hummus bestreichen, dann mit den abgewaschenen und abgetropften Kichererbsen, der Zucchini, den Kirschtomaten, den Falafeln, den getrockneten Tomaten und dem Käse belegen.

4. Es kann angerichtet werden!

Den Flammkuchen auf einem Rost ca. 10 Minuten backen, mit den Lauchzwiebeln bestreuen und servieren.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE