

MEDITERRANER FLAMMKUCHEN MIT FALAFEL

ZUTATEN

 2 PORTIONEN

 35 MIN

 MITTEL

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

TIPPS

Flammkuchenböden bestreichen

Streiche den Hummus dünn und gleichmäßig auf die Flammkuchenböden, um eine gute Basis für die Beläge zu schaffen.

Ofen vorheizen

Stelle sicher, dass der Ofen vollständig auf 180 °C vorgeheizt ist, bevor du den Flammkuchen backst, um ein gleichmäßiges Ergebnis zu erzielen.

Genieße unseren mediterranen Flammkuchen, belegt mit Garden Gourmet Veganen Falafel. Dieses Rezept kombiniert leckere Aromen und sorgt für eine köstliche Mahlzeit, die garantiert jedem schmeckt. Perfekt für ein schnelles, geschmackvolles Gericht, das sowohl Veganer als auch Nicht-Veganer begeistert!

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**