

Rezept

Zoodels mit Brokkoli Buchweizen Bolognese und Falafel

Anzahl Personen: 4

Zubereitungszeit: ca. 25 min



Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g iglo Brokkoli Buchweizen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 800g stückige Tomaten
- 4 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- Salz & Pfeffer
- 2 große Zucchini
- 1 Packung iglo Falafel
- Basilikum

Zubereitung

1. Die **iglo Falafel** nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz braten. Den **iglo Brokkoli Buchweizen** und den Knoblauch hinzufügen und zwei Minuten anbraten. Die gestückelten Tomaten dazugeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
3. Salzwasser aufkochen. Zucchini mit Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. In köchelndem Salzwasser ca. 3-4 Minuten garen und abgießen. Mit Brokkoli Buchweizen Bolognese und Falafel anrichten und mit Basilikum garnieren.



Rezept

Pro Portion ca. 1993 kJ, 476 kcal, E 16g, F 20g, KH 55g