# Veganes Shakshuka

**20 Min.** Vorbereitung | **30 Min.** Gesamtzeit | **einfach** Aufwand

## Zutaten für: 1 Portion(en)

| | | |
|---|---|---|
| 0,5 | | rote Paprika |
| 0,5 | | Zwiebel(n) |
| 0,25 | Bund | Petersilie |
| 225 | g | frische Tomaten |
| 0,75 | | Knoblauchzehe(n) |
| 0,5 | EL | Olivenöl (z.B. Naturgut) |
| 0,25 | TL | Curry |
| 0,25 | TL | Paprika rosenscharf |
| | etwas | Chiliflocken, aus der Mühle |
| 0,5 | EL | Tomatenmark (z.B. Naturgut) |
| | etwas | Salz und Pfeffer |
| 50 | g | Sojajoghurt, natur ungesüßt (z.B Food For Future) |
| 0,5 | | Knoblauchzehe(n) |
| 0,5 | TL | Olivenöl |
| 0,25 | Pck. | Bio-Falafel (z.B. Food For Future) |
| | etwas | Öl zum Braten |
| 0,25 | | Baguette zum Servieren |

## Zubereitung:

1. Zuerst Paprika in dünne Streifen schneiden. Zwiebel, Petersilie und Tomaten fein hacken.
2. Den Knoblauch fein reiben.
3. Olivenöl, Gewürze, Tomatenmark und die kleingeschnittene Zwiebel mit dem Knoblauch zusammen in einer Pfanne anschwitzen.
4. Die geschnittenen Paprika und Tomaten dazugeben und etwas einköcheln lassen.
5. Alles zusammen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Knoblauchzehe(n) pressen und mit Sojajoghurt und Olivenöl vermengen. Auch den Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Falafel darin bei mittlerer Hitze für etwa 4-6 Min. anbraten.
8. Etwas von dem Shakshuka auf Teller verteilen, mit Knoblauchjoghurt beträufeln, Falafel hinzugeben und mit Petersilie bestreuen.
9. Mit Baguette servieren und genießen.

PENNY.