Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Falafel Pasta in würziger Tomatensauce

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Portionen

Falafel Pasta in würziger Tomatensauce

1 Packung Rinatura Falafel Italian Style Tomate-Basilikum Bio

250 g Rinatura Dinkel Spiralen Bio

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Dose gehackte Tomaten

1 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

100 ml Wasser

1 Teelöffel McCormick Paprika edelsüß gemahlen

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

frische Petersilie

Nach Belieben McCormick Pfeffer schwarz gemahlen

Nach Belieben Feta oder Joghurt zum Servieren

Falafel Pasta in würziger Tomatensauce

1.

Die Falafel nach Packungsanleitung zubereiten. Beiseite stellen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl glasig braten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten.

Gehackte Tomaten und Wasser hinzufügen. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Chili würzen. Die Sauce etwa 10–15 min. köcheln lassen.

Währenddessen die Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. Etwas Nudelwasser auffangen.

Die Nudeln unter die Tomatensauce mischen. Falls die Sauce zu dick ist, etwas Nudelwasser dazugeben.

Die Falafel vorsichtig unter die Pasta heben und noch 2–3 min. in der Sauce erwärmen.

Mit Petersilie oder Koriander und optional etwas zerbröseltem Feta oder einem Klecks Joghurt servieren.