



Spanisches Ofengemüse

mit Bohnen-Tomaten-Sauce und Dip



40-50min



2 Personen

Diese spanische Interpretation einer orientalischen Shakshuka hat uns vom Fleck weg begeistert. Das gebackene Ofengemüse - Kartoffeln, Zwiebeln und Paprika - wird mit einer würzigen Tomatensauce mit Bohnen vermengt und noch einmal kurz gebacken. Das ebenfalls kurz mitgebackene Ei ist eine feine Ergänzung, und ohne Knoblauchdip geht in Spanien ja schon mal gar nichts ...

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 1 Dose Bohnen-Mix
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 200g passierte Tomaten
- 2 Bio-Eier ³

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 662kcal, Fett 27.4g,
Kohlenhydrate 75.1g, Eiweiß 24.6g



4. Knoblauchdip zubereiten

2. Gemüse rösten

5. Bohnen würzen

3. Bohnen abgießen

6. Eier mitbacken

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)