



Spanisches Ofengemüse

mit Bohnen-Tomaten-Sauce und Dip



40-50min



3-4 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 ...

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 2 gelbe Paprika
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Dosen Bohnen-Mix
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 400g passierte Tomaten
- 4 Bio-Eier³

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 612kcal, Fett 22.8g,
Kohlenhydrate 72.6g, Eiweiß 23.3g



4. Knoblauchdip zubereiten

2. Gemüse rösten

5. Bohnen würzen

3. Bohnen abgießen

6. Eier mitbacken

Mit einem Löffel **4 Kühlen** im **Gemüse** formen. Die **Eier** vorsichtig hineingleiten lassen und 2-3Min. backen, bis das **Eiweiß** stockt, das **Eigelb** aber noch flüssig ist. Das **Ofengemüse** mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit dem **Knoblauchdip** servieren.