



RS Spanisches Ofengemüse

mit Bohnen-Tomaten-Sauce und Dip



40-50min



2 Portionen

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 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 200g passierte Tomaten
- 2 Bio-Eier ¹

- 2EL Mayonnaise 1
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 732kcal, Fett 26.3g,
Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 24.5g



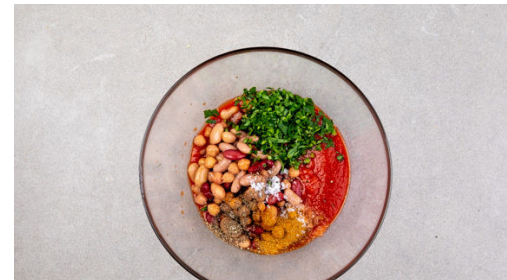
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden.



Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** und die **½ des Limettensafts** mit 2EL Mayonnaise verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Limettensaft** verwenden.



Die **Kartoffeln**, die **Paprika** und die **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1 EL Olivenöl, **1 TL Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 15-25Min. rösten.



Die **Bohnen** mit den **passierten Tomaten**, ca. **¾ der Petersilie**, **1TL Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Ofengemüse** auf dem Blech vermengen. Das **Gemüse** noch 5–8Min. im Ofen rösten, bis die **Bohnen** warm sind.



Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



Mit einem Löffel **2 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.