



Shakshuka mit Hackfleisch und Ei

mit bunten Paprika und Petersilie



ca. 35min



2 Personen

Shakshuka ist ein beliebtes Gericht in der nordafrikanischen und levantinischen Küche. Das Wort bedeutet in etwa „Mischung“. Das trifft es doch ganz gut, denn heute mischst du saftiges Rinderhack mit Paprika und aromatischen Würzmitteln. Natürlich dürfen die pochierten Eier und die Petersilie als Garnitur nicht fehlen. Die bunte Pfanne kann sich wirklich sehen und schmecken lassen. Guten Appetit!

- 1 Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Rinderhackfleisch
- 10g Petersilie
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Harissa
- 2 Bio-Eier ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 565kcal, Fett 39.5g,
Kohlenhydrate 17.7g, Eiweiß 33.0g



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



Inzwischen die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten.



Die **Gewürzmischung**, die **Harissa** und je 1 Prise Salz und Pfeffer unter die **Hackfleischpfanne** rühren und 1-2Min. mitbraten, bis alles gut duftet und eine dunklere Farbe annimmt, dann mit 250-300ml Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und die **Sauce** sanft köcheln lassen.



Das **Hackfleisch** in die Pfanne geben, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in 3-4Min. krümelig anbraten. Dann die Hitze erhöhen und 5-7Min. weiterbraten, bis die **Paprikastreifen** weich werden.



In der **Sauce** mit einem Löffelrücken **2 Vertiefungen** formen und in jede Vertiefung **1 Ei** hineingleiten lassen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die **Eier** in der **Sauce** 3-4Min. sanft köcheln lassen, bis das **Eiweiß** gestockt ist. Die **Shakshuka mit je 1 Ei** auf Teller verteilen, mit je ½TL Olivenöl beträufeln und mit der **Petersilie** garniert servieren.