



Low Carb V: Shakshuka mit Bio-Hack und Ei

mit bunten Paprika und Petersilie



ca. 40min



3-4 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 Bio-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!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 2 grüne Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 20g Petersilie
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen Harissa
- 4 Bio-Eier³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 564kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 17.6g, Eiweiß 33.0g



1. Gemüse schneiden

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



2. Gemüse braten

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



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in die Pfanne geben, mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und in 3-4Min. krümelig anbraten. Dann die Hitze erhöhen und in 5-7Min. weiterbraten, bis die **Paprikastreifen** weich werden.



4. Petersilie hacken

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



5. Sauce kochen

Die **Gewürzmischung**, die **Harissa** und je 1 Prise Salz und Pfeffer unter die **Hackfleischpfanne** rühren und in 1-2Min. duftend mitbraten, bis alles gut duftet und eine dunklere Farbe annimmt, dann mit 350-400ml Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und die **Sauce** sanft köcheln lassen.



6. Eier garen

In der **Sauce** mit einem Löffelrücken **4 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.