



Tomaten-Linsen-Gemüse mit gebackenem Ei

mit Mozzarella und knusprigem Baguette



30-40min



2 Personen

Ein feines vegetarisches Gericht inspiriert vom israelischen Klassiker Shakshuka, aber doch ganz anders: Die Eier lässt du hier in einem dicken Sud aus Tomaten, Linsen, Babyspinat und cremigem Mozzarella stocken. Dazu gibt es knuspriges Baguette. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen „Schutzengel“-Gewürzmischung ¹⁰
- 2 Baguettebrötchen ^{1,6}
- 1 Dose braune Linsen
- 1 Mozzarella ⁷
- 2 Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große, tiefe Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

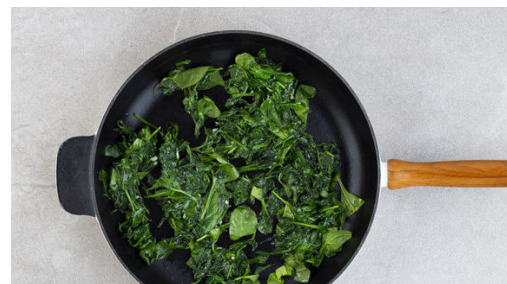
Nährwertangaben pro Portion

Energie 780kcal, Fett 25.5g, Kohlenhydrate 85.7g, Eiweiß 46.8g



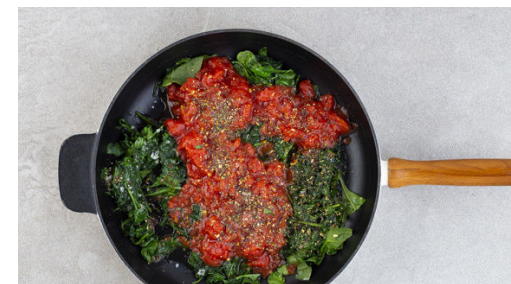
1. Spinat hacken

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Spinat** grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Spinat anbraten

Den **Knoblauch** in einer großen, tiefen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Den **Spinat** dazugeben und mitbraten, bis er zusammengefallen ist.



3. Sauce ansetzen

Die **gehackten Tomaten** unterrühren und nach Geschmack mit der **Gewürzmischung**, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die **Sauce** abgedeckt bei mittlerer Hitze 3-4Min. sanft köcheln lassen.



4. Brötchen aufbacken

Die **Baguettebrötchen** in schräge Scheiben schneiden und auf ein Backblech geben. Anschließend im Ofen 4-5Min. knusprig aufbacken.



5. Linsen und Käse mitgaren

Die **Linsen** in einem Sieb gut abtropfen lassen. Den **Mozzarella** in ca. 1cm große Würfel schneiden. **Beides** unter die **Spinat-Tomaten-Sauce** mischen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Eier stocken lassen

Mit einem Löffel **2 Kühlen** in die **Sauce** drücken und je **1 Ei** hineingleiten lassen. **Tipp:** Die **Eier** nacheinander in einer kleinen Schüssel aufschlagen, so können ggf. Schalensplitter entfernt werden und landen nicht im Essen. Die **Eier** abgedeckt in der **Sauce** 3-4Min. stocken lassen, das **Eigelb** sollte noch weich sein. Mit den **Brötchenscheiben** servieren.