



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!

- 2 rote Paprika
- 2 grüne Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 20g Petersilie
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen Harissa
- 4 Bio-Eier ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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



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.



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



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.



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.