



Shakshuka mit Bio-Rindertatar 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 mageres Bio-Rindertatar 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Eier (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 451kcal, Fett 25.7g, Kohlenhydrate 20.7g, Eiweiß 34.9g



1. Gemüse schneiden

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.



4. Petersilie hacken

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



2. Gemüse braten

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



5. Sauce kochen

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.



3. Hackfleisch braten

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.



6. Eier garen

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.