



Hackbällchen „Shakshuka“

mit Paprika, Eiern und geröstetem Brot



30-40min



2 Personen

Shakshuka ist vor allem bekannt aus der Küche des Mittleren Ostens, aber inzwischen auf der ganzen Welt beliebt. Das Gericht ist echtes „Good Mood Food“ und macht einfach immer glücklich, ob zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen! Der Klassiker aus dickem Tomatensud, pochierten Eiern und frischen Kräutern wird aufgepeppt mit saftigen Hackbällchen und geröstetem Brot zum Tunken. Probier es aus!

- 2 rote Paprika
- 1 rustikales Dinkelbrötchen ^{1,6,7}
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Jalapeño-Chilischote
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 Eier ³

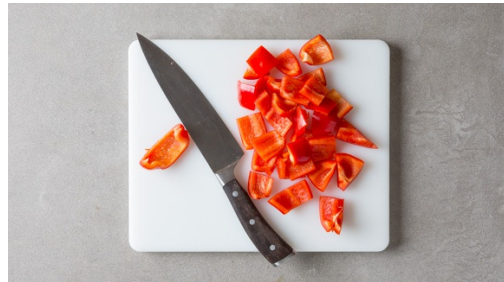
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- große ofenfeste Pfanne
- Messbecher
- Küchenpinsel

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 633kcal, Fett 31.2g,
Kohlenhydrate 46.3g, Eiweiß 36.9g



Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



Die **Paprika**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Chili** in einer großen ofenfesten Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Das **Tomatenmark** unterrühren und mit den **gehackten Tomaten** ablöschen. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5-6Min. sanft köcheln lassen.



Die **Paprika** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und 2-3Min. im Ofen grillen. Das **Brötchen** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden, und mit 1TL Olivenöl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zu der **Paprika** auf das Blech geben und 2-3Min. grillen, bis das **Brot** goldbraun und knusprig ist.



Währenddessen die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Petersilie** sowie Salz und Pfeffer verkneten, dann zu **6-8 Hackbällchen** formen und in die **Sauce** geben. Nach Bedarf bis zu 150ml Wasser hinzufügen, die **Sauce** einmal aufkochen lassen und noch etwa 8-10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die **Chilikerne** entfernen.



Mit einem Löffel zwischen den **Hackbällchen** zwei Kühlen in die **Sauce** drücken und die **Eier** vorsichtig hineingleiten lassen. **Tipp:** Die **Eier** separat über einer kleinen Schüssel öffnen, damit keine **Eierschale** ins Essen kommt. Die **Shakshuka** 5–6 Min. im Ofen backen, bis die **Eier** gestockt sind. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit dem **Brot** servieren.