



Hackbällchen „Shakshuka“

mit Paprika, Eiern und geröstetem Brot



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 3 rote Paprika
- 2 rustikale Dinkelbrötchen ^{1,6,7}
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Jalapeño-Chilischote
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 20g frische Petersilie
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 4 Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

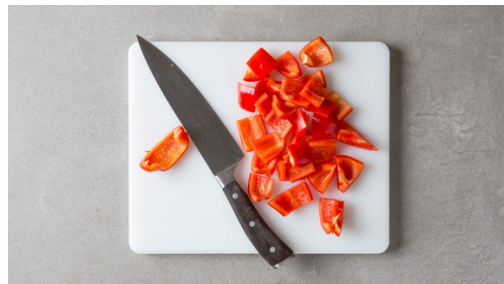
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 598kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 40.9g, Eiweiß 35.5g



1. Paprika schneiden

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



2. Paprika und Brot rösten

Die **Paprika** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und 2-3Min. im Ofen grillen. Die **Brötchen** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden, und mit 1-2TL 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.



3. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** 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.



4. Sauce ansetzen

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.



5. Hackbällchen formen

Währenddessen die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken. Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Petersilie** sowie Salz und Pfeffer verkneten, dann zu **10-12 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.



6. Shakshuka fertigstellen

Mit einem Löffel zwischen den **Hackbällchen** vier Kuhlen 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** 5-6Min. im Ofen backen, bis die **Eier** gestockt sind. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und mit dem **Brot** servieren.