



RS Saftige Süßkartoffel-Shakshuka

dazu knuspriges Pita



30-40min



3-4 Personen

Das Gericht Shakshuka hat eine vielfältige Geschichte: Viele kennen das tomatige Pfannengericht mit pochierten Eiern als Frühstücksggericht der israelischen Küche, aber es stammt ursprünglich vermutlich aus Algerien und Tunesien, wo im 16. Jahrhundert Tomaten und Paprika aus der Neuen Welt den Weg in die dortigen Küchen fanden. Wir haben heute die Paprika durch Süßkartoffel ersetzt, was das Gericht wunderbar sättigend macht.

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 4 Bio-Eier ¹
- 1 Pck. Pitabrot ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backrost
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 521kcal, Fett 18.9g, Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 16.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



4. Eier zugeben

Die **Gemüsepfanne** auf mittlere bis schwache Hitze reduzieren. 4 kleine Kühlen in die **Gemüsepfanne** drücken, **je 1 Ei** in jede Kuhle geben und die **Gemüsepfanne** abgedeckt 5-7Min. weiter köcheln lassen, bis die **Eier** gekocht, aber noch weich sind.



2. Süßkartoffeln anbraten

Die **Süßkartoffeln** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze und häufigem Rühren 10-14Min. anbraten, bis die **Süßkartoffeln** weich sind. Falls die **Süßkartoffeln** am Ende der Kochzeit noch zu fest ist, 2-3EL Wasser zugeben und weitere 2-3Min. kochen.



5. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** mit etwas Wasser besprenkeln auf einem Rost 4-6Min. im Ofen erwärmen. Die **Gemüsepfanne** mit Pfeffer abschmecken, die **grünen Lauchzwiebelringe** darüber streuen und die **Gemüsepfanne** zusammen mit den **Brötchen** servieren.



3. Tomaten köcheln

Die **Süßkartoffeln** mit Salz und Pfeffer würzen, den Knoblauch und die **Gewürzmischung** zugeben und 1-2Min. anwärmen. Auf mittlere bis starke Hitze erhöhen, die **Tomaten** zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 4-6Min. kochen, bis die **Tomaten** angedickt sind.



6. Knoblauchbrötchen

Aus den Ciabatta-Brötchen kann man auch Knoblauchbrot machen: Dazu die Brötchen scheibenartig ein-, aber nicht durchschneiden. 4EL Butter und 2 fein gewürfelte Knoblauchzehen mit etwas Salz und Pfeffer vermengen und in die Einschnitte geben. Die Brötchen eng mit Alufolie umwickeln und im Ofen ca. 8Min. backen, danach die Folie öffnen und in weiteren ca. 4Min. knusprig und leicht goldbraun backen.