



RS Saftige Süßkartoffel-Shakshuka

dazu knuspriges Pita



30-40min



2 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

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 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 554kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 16.6g



1. Gemüse vorbereiten

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



2. Süßkartoffeln anbraten

Die **Süßkartoffeln** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 sind, 1-2EL Wasser zugeben und weitere 2-3Min. kochen.



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.



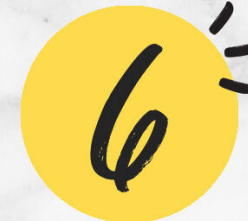
4. Eier zugeben

Die **Gemüsepfanne** auf mittlere bis schwache Hitze reduzieren. 2 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.



5. Brötchen aufbacken

2 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.



6. Knoblauchbrötchen

Aus den Brötchen kann man auch Knoblauchbrot machen: Dazu die Brötchen scheibenartig ein-, aber nicht durchschneiden. 2EL Butter und 1 fein gewürfelte Knoblauchzehe 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.