



Würzige Kichererbsen-Shakshuka

mit Paprika und Ei



ca. 25min



4 Portionen

Du hast heute so gaaaaaar keine Lust zum Abspülen? Aber ein leckeres Essen darf es schon sein, oder? Dann haben wir die perfekte Lösung: Lass einfach knackige Paprika, Kirschtomaten und Kichererbsen mit einer raffinierten Gewürzmischung in der Pfanne schmurzeln, Ei drauf – fertig! Ja, du brauchst wirklich nur die eine Pfanne. Und schnell geht es auch noch. Shakshuka: die Lösung aller Probleme.

Was du von uns bekommst

- 4 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 4 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

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 518kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 51.1g, Eiweiß 17.5g



1. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



2. Knoblauch schneiden

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Paprika braten

Die **Paprika** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7Min. braten, bis die **Paprika** weich wird. Die **Gewürzmischung**, 1TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer unterrühren.



4. Shakshuka ansetzen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zur **Paprika** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten. Die **Kirschtomaten** zugeben und die Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und alles sanft köcheln lassen. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Eier zugeben

Mit einem Löffelrücken **4 Vertiefungen** in das **Gemüse** drücken und **je 1 Ei** hineingleiten lassen. Die **Shakshuka** abgedeckt 4-8Min. weiterköcheln lassen, bis das **Eiweiß** gestockt ist. Die **Shakshuka** nach Belieben auf tiefen Tellern oder direkt in der Pfanne servieren.



6. Farbtupfer gefällig?

Unsere Shakshuka ist bereits ein wahres Meisterwerk. Solltest du aber noch ein paar Kräuter wie Koriander oder Schnittlauch zu Hause rumliegen haben, die sehnsüchtig auf ihren Einsatz warten, verwende sie als Garnitur!