



RS Kichererbsen-Shakshuka

mit Tomaten und grüner Paprika



30-40min



2 Personen

Shakshuka ist ein Favorit der levantinischen Küche und zu jeder Tageszeit passend - morgens, mittags, abends oder auch mal als Mitternachtssnack. Wer jetzt gar nicht weiß, wovon wir reden, sollte unsere Version des Klassikers auf jeden Fall versuchen: Im dicken, würzigen Tomatensud verstecken sich frisches Gemüse und leckere Kichererbsen, dazu gibt's geröstetes Brot zum Tunken. Am besten direkt aus der Pfanne schnabulieren!

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 2 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. Pitabrot ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 586kcal, Fett 23.0g,
Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 16.0g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



Zwiebeln und **Paprika** in einer mittleren Pfanne mit 2EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Zucker bei starker Hitze anbraten, bis die **Zwiebeln** beginnen zu bräunen. Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch** und ca. **¾ der Gewürzmischung** einrühren und 1-2Min. mitbraten. Die **Tomaten**, **⅔ der Kichererbsen** und 200ml heißes Wasser zugeben und 15-18Min. köcheln lassen, danach warm halten.



Die **restlichen Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit **1 kräftigen Prise Gewürzmischung**, 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und im Ofen in 18-21Min. knusprig rösten. Dabei gelegentlich zwischendurch die Ofentür öffnen, um Dampf entweichen zu lassen (Vorsicht, heiß!), die **Kichererbsen** nach ca. 10Min einmal wenden.



2 Pitabrote mit etwas Wasser befeuchten, auf einem Rost zu den **Kichererbsen** in den Ofen geben und in 5-7Min. knusprig aufbacken. Kurz abkühlen lassen und grob in Stücke brechen. **Tipp:** Das übrige Brot kann eingefroren werden



Die **Kichererbsen-Gemüse-Pfanne** mit Salz und Pfeffer würzen und mit **Gewürzmischung** nach Geschmack verfeinern. Mit den **gerösteten Kichererbsen** und frisch gemahlenem Pfeffer garniert servieren und das **Brot** dazu reichen.



Was vermisst? Dass das Konzept Shakshuka auch ohne die sonst üblichen Eier auskommt, haben wir heute eindrucksvoll bewiesen. Wer die traditionelle Variante dennoch ausprobieren will, der muss gar nicht viel tun: Mit einem Löffelrücken oder einer Kelle Vertiefungen ins Gemüse formen und je 1 Ei hineingleiten lassen, abgedeckt 4-5Min. weiterköcheln, bis das Eiweiß gestockt ist.