



RS Kichererbsen-Shakshuka

mit Tomaten und grüner Paprika



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 3 grüne Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Pck. Pitabrot¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 544kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 71.2g, Eiweiß 15.6g



1. Gemüse vorbereiten

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 **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Brot aufbacken

Die **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.



2. Shakshuka ansetzen

Zwiebeln und **Paprika** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl, 1TL Salz und 2 Prisen Zucker bei starker Hitze anbraten, bis die **Zwiebeln** beginnen zu bräunen. Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch** und ca. $\frac{3}{4}$ der **Gewürzmischung** einrühren und 1-2Min. mitbraten. Die **Tomaten**, $\frac{3}{4}$ der **Kichererbsen** und 400ml heißes Wasser zugeben und 15-18Min. köcheln lassen, danach warm halten.



5. Verfeinern und servieren

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.



3. Kichererbsen rösten

Die **restlichen Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit **1TL Gewürzmischung**, 2TL Olivenöl und 1 kräftigen 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.



6. Eine eiförmige Sache

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.