



Kichererbsen-Shakshuka mit Feta & Ei

dazu knuspriges Baguette



20-30min



3-4 Personen

Shakshuka wird in Nordafrika und arabischen Ländern oft als herzhaftes Frühstück oder Mittagessen serviert. Typisch für das Gericht ist die reichhaltige Tomatensauce, in der die Eier gegart werden. Kleiner Tipp: Lass die Eier nicht zu lange kochen, damit das Eigelb noch ein wenig verlaufen kann. Heute wird aus der Shakshuka mit einer guten Handvoll Kichererbsen, Babyspinat und Käse ein sättigendes Abendessen! Guten Appetit!

- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 10g Petersilie
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 200g Babyspinat
- 4 Bio-Eier ¹
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{2,4}
- 100g Feta ³

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große, tiefe Pfanne mit Deckel
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 663kcal, Fett 23.2g,
Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 26.5g



4. Spinat und Eier garen

2. Gemüse braten



5. Brötchen aufbacken

3. Sauce zubereiten

6. Garnieren und servieren

Den **Feta** zerkrümeln und die **Shakshuka** mit dem **Feta** und der **restlichen Petersilie** garnieren. Die **Brötchen** in Scheiben schneiden und mit der **Shakshuka** servieren.